

บทที่ ๒

ภาวะตื่นรู้ในพระพุทธศาสนา

เมื่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าแล้ว ด้วยพระเมตตากรุณาต่อมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ซึ่งมีอวิชชาเป็นเครื่องครอบงำจิตใจ ไม่เข้าใจความจริงของสังขาร จึงทรงทำการเผยแผ่คำสอนเพื่อให้สัตว์ทั้งหลายเกิดปัญญาที่จะสามารถทำลายอวิชชา พัฒนาจิตใจเพื่อให้เกิดปัญญานำไปสู่ความพ้นทุกข์ พ้นจากวัฏสงสารอันเป็นกองทุกข์แห่งนี้เป็นพระธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงครั้งแรกนั้นมีชื่อว่าธัมมจักกัปปวัตตนสูตร^{๒๗} ทรงแสดงให้แก่ปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน ซึ่งเป็นพระสูตรที่พระพุทธองค์ทรงแสดงหลักการสำคัญของพระพุทธศาสนาไว้ ๓ ประเด็น คือ (๑) ทรงแสดงแนวทางที่ผิด ไร้ประโยชน์ เช่น กามสุขัลลิกานุโยค การปฏิบัติที่พัวพันอยู่กับกามสุข และอัตตakilมณานุโยค การปฏิบัติที่เป็นการทรมานตนให้ลำบาก ทั้ง ๒ แนวทางเป็นวิธีการที่ผิด (๒) ทรงประกาศวิธีการใหม่ที่ทรงค้นพบด้วยพระองค์เอง ที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา ซึ่งเป็นแนวปฏิบัติที่ประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ ๘ ประการที่เรียกว่า มรรคมรรค ๘ คือ (๑) สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ (๒) สัมมาสังกัปปะ การดำริชอบ (๓) สัมมาวาจา การเจรจาชอบ (๔) สัมมากัมมันตะการกระทำชอบ (๕) สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ (๖) สัมมาวายามะ พยายามชอบ (๗) สัมมาสติ การระลึกชอบ และ (๘) สัมมาสมาธิ การตั้งจิตมั่นชอบ โดยมีมรรคมรรคแปด สรุปลงเป็น สิล สมภา ปญญา (๓) ทรงแสดงการปฏิบัติตามแนวทางของมัชฌิมาเพื่อทำให้รู้แจ้งซึ่งอริยสัจ ๔ นั่นคือ รู้จักทุกข์ รู้สาเหตุให้เกิดทุกข์ รู้อาการความดับทุกข์ และรู้วิธีการที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์ ซึ่งธรรมที่พระองค์ได้ทรงแสดงนี้ เป็นหลักธรรมแห่งการพัฒนาชีวิตและจิตจนไปสู่ขั้นสูงสุดนั่นคือนิพพาน

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ให้ความสำคัญเกี่ยวกับจิต เพราะจิตเป็นจุดเริ่มต้นแห่งการประพฤติปฏิบัติ การกระทำการแสดงออกของมนุษย์และสัตว์ล้วนเกิดมาจากจิตทั้งสิ้น จิตที่ดีที่ฝึกมาแล้วก็เกิดการกระทำดี ทำให้มีความสุข ตรงกันข้ามกับจิตที่มัวหมองมีแต่อกุศลก็แสดงออกมาไปในทางไม่ดี มนุษย์เป็นสัตว์ที่สามารถฝึกฝนจิตของตนเองได้ตามคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า อันได้แก่อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาทและไตรลักษณ์หลักธรรมเหล่านี้ล้วนมุ่งหมายที่จะสอนให้บุคคลเข้าใจถึงความเป็นจริงตามธรรมชาติของสรรพสิ่งโดยครอบคลุมคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าด้วยสาเหตุของปัญหาวิธีการแก้ไขปัญหาและการพัฒนาจิตใจมนุษย์ไว้อย่างชัดเจนความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งในหลักธรรมดังกล่าวทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงหรืออีกนัยหนึ่ง

^{๒๗}วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๓/๒๐-๒๑.

ความรู้แจ้งในหลักธรรมเหล่านี้สามารถช่วยบรรเทาความทุกข์และยกระดับคุณภาพจิตใจของมนุษย์ได้^{๒๘} สภาพจิตอันเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาคือสภาพจิตที่เป็นพุทธะ คือมีสภาพที่ตื่นอยู่เสมอและรู้ตามความเป็นจริงของชีวิต ดังที่ติช นัท ฮันท์ กล่าวว่า “พระพุทธศาสนาเป็นเรื่องของการตื่นรู้แต่ความตื่นรู้ของพระพุทธเจ้าพระองค์เดียวไม่พอ ต้องอาศัยความตื่นรู้ (พุทธภาวะ) ของทุกคนร่วมด้วย นั่นคือเหตุผลที่ว่า การตื่นรู้เป็นเรื่องของส่วนรวม”^{๒๙}

งานวิจัยนี้มุ่งเน้นการศึกษาไปที่จิตที่เรียกว่า ตื่นรู้หรือภาวะตื่นรู้ เพราะพฤติกรรมทุกอย่างล้วนเกิดมาจากจิตทั้งสิ้น จิตที่มีปัญหาทำให้เกิดพฤติกรรมอันไม่เหมาะสม พฤติกรรมที่ไม่ดี จนทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ก่อความทุกข์ให้กับตัวเองและผู้อื่น ดังที่ดาไลลามะกล่าวว่า “ปัญหาของมนุษย์ทุกวันนี้ คือความพร่องจิตวิญญาณ และการแก้ไขปัญหามนุษยชาติคือการปฏิวัติทางจิตวิญญาณ (Spiritual Revolution)”^{๓๐} รูปแบบการพัฒนาจิตของงานวิจัยนี้คือการนำเสนอในกรอบของภาวะตื่นรู้วิลลิสฮาร์แมน แต่งหนังสือชื่อ “The 2007 Shift Report-Evidence of a World Transforming” ของสถาบันวิทยาศาสตร์แห่งการรู้ตื่น (The Institute of Noetic Sciences : IONS) ชื่อว่า “ทางออกสำหรับมนุษยชาติในภาวะที่สังคมมนุษย์กำลังเข้าตาจน หรือกำลังตกอยู่ในหล่มความอับจนหรือความติดตันทางปัญญา อย่างทุกวันนี้ซึ่งเป็นรากฐานของปัญหาที่วงการจิตตปัญญาเริ่มค้นหาทางออก ด้วยการสร้างภาวะรู้ตื่น”^{๓๑} ซึ่งภาวะแห่งการตื่นรู้มีรายละเอียดดังนี้

๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับภาวะตื่นรู้

ภาวะตื่นรู้มาจากศัพท์ ๓ คำ มารวมกัน คือคำว่า ภาวะ+ตื่น+รู้ คำว่า ภาวะในพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายว่า ความมี ความเป็น ความปรากฏ^{๓๒} มีความหมายใกล้เคียงกับคำว่า สภาวะ แต่แตกต่างกันตรงที่ภาวะนั้นหมายถึง ความมี ความเป็นและความปรากฏขึ้นโดยการกระทำของมนุษย์ เช่น ภาวะโลกร้อน ภาวะเรือนกระจก ภาวะเศรษฐกิจ ภาวะสงคราม เป็นต้น แต่สภาวะนั้นเป็นการปรากฏขึ้นโดยธรรมชาติ เช่น สภาวะลมฟ้าอากาศ เป็น

^{๒๘} ชมพูนุทศรีจันทร์นิล, จิตวิทยาแนวพุทธ: แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์, วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย, ปีที่๒๙ฉบับที่๔(เดือนตุลาคม - ธันวาคม๒๕๕๒): ๑๘๘.

^{๒๙} ติช นัท ฮันท์, ปาฐกถารธรรม, แปลโดย ภิกษุณีนิรามิสา ณ สถานปฏิบัติธรรมชั่วคราวหมู่บ้านพลัม ประเทศไทย อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา, (๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๓).

^{๓๐} ประเวศ วะสี, “จิตวิญญาณในสังคมไทย”, ประชาไท, [ออนไลน์], แหล่งที่มา:<http://www.prachatai.com/journal/2009/09/25779> [๒ ธันวาคม ๒๕๕๘].

^{๓๑} อังใน กันต์ สารทิศ, การปฏิวัติทางจิตที่ตื่นรู้เบิกบานจะพลิกผันโลกทั้งใบ.

^{๓๒} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น, ๒๕๔๖), หน้า ๖๑๖.

ต้น^{๓๓} เมื่อ ภาวะ รวมกับคำว่าตื่นรู้ จึงเป็นลักษณะความมีความเป็นความเป็นหรือความปรากฏแห่ง การตื่นรู้ เป็นสิ่งที่ต้องให้เกิดขึ้นโดยมนุษย์ ไม่สามารถเกิดขึ้นเองได้โดยธรรมชาติ จำเป็นต้องมีการ ฝึกฝนปฏิบัติตามแนวทางขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ดังพุทธพจน์ที่ว่า “เหล่าพระสาวกของพระโค ตมมีสติตั้งมั่นในพระพุทธรูปเป็นนิตย์ทั้งกลางวันและกลางคืนชื่อว่าตื่นด้วยดีอยู่เสมอ”^{๓๔} คำว่าตื่นรู้ มี ลักษณะเป็นนามธรรม ซึ่งต้องใช้คำเทียบเคียงอื่นๆ ซึ่งจะได้อธิบายในต่อไป

๒.๑.๑ ความหมายของภาวะตื่นรู้

คำว่า ภาวะตื่นรู้ เป็นคำที่เป็นลักษณะของจิตที่กล่าวได้ว่า เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ลักษณะจิตดังกล่าวเป็นลักษณะที่เป็นนามธรรม คนธรรมดาสามัญชนที่ยังมีกิเลสครอบงำอยู่ไม่สามารถที่จะเข้าใจ เพราะไม่มีลักษณะตัวอย่าง แต่ก็มีพระเถระและนักวิชาการผู้รู้บางท่านได้ให้ความหมายของภาวะตื่นรู้

สาริศา สัสสินทร^{๓๕} ได้ให้ความหมายของภาวะตื่นรู้ว่า ภาวะตื่นรู้ เป็นภาวะที่สมบูรณ์ด้วยสติและสัมปชัญญะ เป็นการตื่นจากความหลง ตื่นจากมิจฉาทิฐิ ตื่นจากไสยภาวะทั้งปวง เป็นสภาวะที่รู้ตัวทั่วพร้อมในร่างกายของคนที่กำลังเคลื่อนไหวในอิริยาบถใด รู้ทั่วในอารมณ์ ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในทุกปัจจุบันขณะ รู้ทั่วในความคิดต่างๆ ที่กำลังเกิดขึ้นในจิตปัจจุบัน ไม่หลงไปในอดีตและไม่กังวลในอนาคต รู้ทั่วในสภาวะธรรมทั้งหลายที่ปรากฏขึ้นอย่างเท่าทัน ภาวะตื่นรู้ไม่ใช่อาการตื่นในลักษณะที่เป็นการตื่นนอน เป็นการตื่นด้วยสัมมาปัญญา คือตื่นด้วยและรู้ด้วย ซึ่งเป็นความบริบูรณ์ของสติและสัมปชัญญะนั้นเอง ผู้ที่แม้จะตื่นตัวแต่ไม่รู้ในปัจจุบันขณะ ไม่รู้ทันสภาพจิตของตนเอง ไม่รู้ในอริยสัจ ๔ ก็ไม่จัดว่าเป็นการตื่นรู้ เพราะการตื่นรู้ต้องเป็นการตื่นที่พร้อมด้วยปัญญา อันเป็นผลมาจากความบริบูรณ์ของสติ สติทำให้เกิดสมาธิ สมาธิทำให้เกิดปัญญา ภาวะตื่นรู้จึงเป็นภาวะของการเกิดแห่งปัญญาที่เป็นสัมมาปัญญา

เรจินัลด์เรย์กล่าวว่า การตื่นรู้เป็นสัมผัสพลังแห่งการตื่นรู้ในกายสามารถพบได้ทั่วไปในหลักธรรมคำสอนของพุทธเถรวาทอย่างที่เราอาจเคยได้ยินปุ่ยาตายายสอนเสมอว่าจงมีสติอยู่กับเนื้อกับตัวหรือ “รู้เนื้อรู้ตัว” เป็นคำอธิบายถึงหนทางที่จะ “สัมผัส” ความจริงสูงสุดทางจิตวิญญาณของมนุษย์ได้ในทุกปัจจุบันขณะนั่นก็คือภาวะตื่นรู้^{๓๖} ในช่วงขณะแห่งการตื่นรู้เราสามารถเข้าสู่ภาวะแห่ง

^{๓๓} สาริศา สัสสินทร, “พุทธจิตวิทยาบูรณาการ : แนวคิด หลักการและการเสริมสร้างภาวะตื่นรู้”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๑๐๘.

^{๓๔} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๙๖/๑๒๕.

^{๓๕} สาริศา สัสสินทร, “พุทธจิตวิทยาบูรณาการ : แนวคิด หลักการและการเสริมสร้างภาวะตื่นรู้”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, หน้า ๑๐๘.

^{๓๖} เรจินัลด์เรย์, สัมผัสพลังแห่งการตื่นรู้ในกาย: Touching Enlightenment, Tricycle, (๒๐๐๖).

ปัจจุบันเหนืออดีตเหนืออนาคตชีวิตที่ตื่นคือชีวิตที่แท้จริงซึ่งเราสามารถมองเห็นสิ่งต่างๆตามที่เป็นจริงเป็นชีวิตที่ถูกลอกปอกออกจากเปลือกความเปลี่ยนแปลงเหนือความกลัวและความคาดหวังใดๆ^{๓๗}

ดัง ตถุณได้กล่าวว่า การตื่นรู้ คือ เซน ซึ่งการตื่นรู้ในแบบของเซน คือ การได้ฌาน คือ จิตที่เข้าถึงความเป็นอัปนาสมาธิมีความแนบแน่นอยู่ในอารมณ์เดียว จิตใหญ่เป็นมหัคคตะ^{๓๘} จิตที่มีความตื่นตัวจิตที่มีความพร้อมจะรู้เห็นตามจริง ตลอดจนจิตที่โปร่งเบาเบิกบานรู้สึกถึงอิสระไร้พันธนาการแบบเดียวกับที่เกิดขึ้นในสมาธิโดยไม่จำเป็นต้องนั่งหลับตาทำสมาธิ^{๓๙}

นอกจากนี้ อนุวัตรศุภชุติกุลผู้นำภาวตื่นรู้มาใช้ใน HRO concept ได้ให้ความหมายไว้ว่า ภาวของการตื่นรู้ (mindfulness) ก็คือการมีสติ ความตื่นรู้ก่อให้เกิดสภาวะที่เป็นอิสระปลอดโปร่งผ่องใสฝากำแพงสู่ความมีจิตใจที่งดงามเมตตารับผิดชอบต่อสมานฉันท์เกื้อกูลกัน เป็นการพัฒนาในเรื่องของจิตวิญญาณ^{๔๐}

จึงสรุปได้ว่า ภาวตื่นรู้ หมายถึง ภาวของบุคคลที่มีความสมบูรณ์ด้วยสติและสัมปชัญญะ มีสติอยู่กับเนื้อกับตัว รู้เท่าทันในอิริยาบถต่างๆ ความรู้สึกสุขทุกข์ ความคิดการปรุงแต่งต่างๆ โดยรู้เห็นตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ไม่คำนึงถึงอดีตไม่พะวงกับอนาคตเมื่อมีสติสัมปชัญญะก็ทำให้เกิดสมาธิ เมื่อมีความตั้งมั่นในสมาธิก็ทำให้เกิดปัญญาตามอริยสัจ ๔ ซึ่งปัญญาที่เกิดขึ้นเป็นสัมมาทิฐิทำให้เกิดภาวตื่นรู้ขึ้นมา ผู้มีภาวตื่นรู้ จะมีความสงบเยือกเย็น จะมีความปลอดโปร่ง เบิกบาน รู้สึกอิสระ แก้ไขปัญหาในชีวิตได้อย่างถูกต้อง

๒.๑.๒ คำนิยามของคำว่า ตื่น

สาริศา สัสสินทร ได้รวบรวมคำนิยามมีความหมายว่า ตื่น ในพระไตรปิฎก มีคำว่า พุทธ ชาคร ปจฺจุณฺฐาย ปฏฺิพฺพชฺชติ เป็นต้น มีที่มาและบทวิเคราะห์ ดังนี้

๑) พุทธะ คำว่า พุทธะ เป็นคำบาลี ตามรูปศัพท์เป็นคำกิริยาภิธานที่ประกอบมาจาก พุ ธาตุ ในความตรัสรู้, ในความรู้, ในความบรรลุ หมายถึง ผู้ตรัสรู้, ผู้เบิกบาน, ผู้รู้หรือสัจ ๔ อย่างถ่องแท้^{๔๑}

^{๓๗} เรจินัลด์เรย์, บ่มเพาะพลังแห่งการตื่นรู้สู่การปฏิรูปสถาบันทางศาสนา :The Three Lineages,Buddhadharma, (๒๐๐๕).

^{๓๘} ดัง ตถุณ, เซนในการทำงานอย่างเซียน, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ฮาวฟาร์, ๒๕๕๖), หน้าคำแนะนำ.

^{๓๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๔.

^{๔๐} อนุวัตรศุภชุติกุล, องค์การที่น่าไว้วางใจ, HA Update, (นนทบุรี: สถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล (องค์การมหาชน, ๒๕๕๖), หน้า ๑๓.

^{๔๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๘๙.

ผู้สอนให้ผู้อื่นรู้, ผู้ปลุกให้คนอื่นตื่น, ผู้ทำให้คนอื่นเบิกบาน^{๔๒} ลง ต ปัจจัยในกิริยาภิกตฺก อาเทศ ต ปัจจัยเป็น ธ แล้วซ้อน ท ตามหลักของพยัญชนะสังโยค สำเร็จรูปเป็น พุทฺธ^{๔๓} คือผู้ประจักษ์ความจริงอันเป็นเหตุให้พ้นจากความทุกข์ทั้งปวง หรือผู้ตื่นจากความมัวเมาด้วยอำนาจของกิเลสและตัณหาต่างๆ

๒) ชาคร แปลว่า ตื่น เช่นในพระพุทฺธพจน์ว่า “อปฺปมตฺโต ปมตเตสฺ สุตเตสฺ พุทฺธชาโคร อพลสสํ สีสสโส หิตวา ยาติ สุขเมธโส”^{๔๔} “ผู้มีปัญญาดี เป็นผู้ไม่ประมาท ในเมื่อผู้อื่นประมาท เป็นผู้ตื่นอยู่โดยมาก ในเมื่อผู้อื่นหลับ ย่อมละทิ้งคนมีปัญญารามไปไกลเหมือนม้าเฝ้าเจ้าจัดวิ่งละทิ้งม้าที่หมดแรงไว้ ฉะนั้น”^{๔๕} อรรถกถาจารย์ได้อธิบายความหมายของคำว่า ตื่น ในศัพท์ว่า ชาโคร หมายถึง ความไพบูลย์แห่งสติ^{๔๖} นอกจากนั้น คำว่า ชาคร ที่แปลว่า ตื่น ยังหมายถึง ผู้สิ้นอาสวะได้ด้วย เช่นในบทว่า “ภย (ความกลัว) ย่อมไม่มีแก่ผู้มีจิตอันระคายไม่ซึมซาบ มีใจไม่ถูกโทสะตามกระทบ ละบุญและบาปได้ ตื่นอยู่”^{๔๗} ส่วนในบทว่า “ทีฆา ชาครโต รตติ”^{๔๘} “ราตรีนึงยาวนานสำหรับผู้ตื่นอยู่”^{๔๙} ศัพท์ว่า ตื่น ในบทนี้หมายถึง ผู้ไม่หลับ

๓) ปจฺจุภูณาย แปลว่า ตื่น แต่มุ่งในความหมายว่า ตื่นนอน เช่น “อถโข ภควา รตติยา ปจฺจุสสมยํ ปจฺจุภูณาย เยน วจฺจุภูณํ”^{๕๐} “พระผู้มีพระภาคทรงตื่นบรรทมเสด็จไปวัจกุฎี”^{๕๑} หรือในความเห็นหนึ่งของอุณฺณวิสฺสสิสฺสิกขาบทว่า “อสฺโสสิ โข ภควา รตติยา ปจฺจุสสมยํ ปจฺจุภูณาย”^{๕๒} “พระผู้มีพระภาคทรงตื่นบรรทมเวลาใกล้รุ่งแห่งราตรี”^{๕๓} นอกจากนั้นศัพท์ว่า ปฏิพุชฺชติ ก็มีความหมายถึงตื่น

^{๔๒}พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อศึกษาพุทธศาสนา ขุด “คำวัด”, (กรุงเทพมหานคร: วัดราชโอรสาราม, ๒๕๓๘), หน้า ๖๗๓.

^{๔๓}พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา, ๒๕๔๗), หน้า ๑.

^{๔๔}ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๒/๑๙.

^{๔๕}ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๙/๓๓.

^{๔๖}ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๑/๓๕๔.

^{๔๗}ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๑/๔๒๓.

^{๔๘}ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๕/๒๓.

^{๔๙}ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๖๐/๔๕.

^{๕๐}วิ.มหา. (บาลี) ๒/๑๙๕.

^{๕๑}วิ.มหา. (ไทย) ๒/๕๐/๒๓๘.

^{๕๒}วิ.มหา. (บาลี) ๒/๔๒๓.

^{๕๓}วิ.มหา. (ไทย) ๒/๔๐๒/๕๑๔.

โดยนัยของการตื่นจากการหลับด้วยเช่นกัน ดังความว่า “ทุกข์ ปฏิพุชฌติ”^{๕๔} “ตื่นเป็นทุกข์”^{๕๕} เป็นต้น

๒.๑.๓ ความหมายของคำว่า รู้

ความหมายว่า รู้ ในพระพุทธศาสนานั้นมีหลายคำ เช่น พุทธ ปัญญา ภาวนา อภิญญา วิชา สติ สัมปชัญญะ เป็นต้น มีรายละเอียดของแต่ละคำ ดังนี้

๑) ปัญญา มาจาก ป อุปสรรค ญา ธาตุ กวี ปัจจัย^{๕๖} โดยที่ ป อุปสรรคนั้นแปลใน ความหมายว่า ปการะ (ประการต่างๆ) และ อันโตภาวะ (การใส่เข้าไปภายใน) ส่วน ญา ธาตุนั้น แปลว่า รู้ หรือ ตรัสรู้^{๕๗} เมื่อรวมคำแล้วเป็น ปัญญา (ซ็อน ญ, ลบ กวี) มีความหมายว่า ธรรมชาติรู้ชัด หรือธรรมชาติเป็นเหตุรู้ชัด^{๕๘} มีวิเคราะห์ว่า ปญญาเต เอตยาติ ปญญา สภาวะที่ช่วยให้รู้ เรียกว่า ปัญญา^{๕๙}

๒) สติ หมายถึง ความตามระลึก^{๖๐} กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่หลงลืม ความนึก ขึ้นได้ ความไม่เผอเรอ นึกคิดขึ้นได้ การคุมจิตไว้ในกิจ หมายถึง อาการที่จิตนึกถึงสิ่งที่จะทำอะไรได้ นึกถึงสิ่งที่ทำคำที่พูดไว้แล้วได้^{๖๑} อรรถกถาจารย์ให้หมายถึงความไม่ประมาทหรือความระมัดระวัง

ดังคำกล่าวว่า “ก็ความไม่ประมาทนั้นนั่นโดยอรรถ ชื่อว่าความไม่อยู่ปราศจากสติ เพราะ คำว่า ความไม่ประมาท เป็นชื่อของสติอันตั้งมั่นเป็นนิตย์”^{๖๒}

พุทธทาสภิกขุให้คำความหมายของสติ แปลว่า เล่น มาจากรากศัพท์ “สฺร” ภาษาไทย นำมาใช้ว่า สร คืออาการเล่นแห่งความรู้ ความจำ^{๖๓}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายเพิ่มเติมว่าหมายถึง “ความระมัดระวัง ความ ตื่นตัวต่อหน้าที่ ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในการคอยรับรู้ต่อสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้องและตระหนักรู้ว่า ควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆ อย่างไร”^{๖๔}

^{๕๔}วิ.ม. (บาลี) ๕/๑๕๖/๒๑๖.

^{๕๕}วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๕๓/๒๒๗.

^{๕๖}อภิธาน.สุจิ. (บาลี) ๕๘๖.

^{๕๗}สุทท.ธาตุ. (ไทย) ๑๔๓.

^{๕๘}สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, สารานุกรมพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๒๙๖.

^{๕๙}พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, หน้า ๒๐๙.

^{๖๐}อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๖๑/๓๐๙.

^{๖๑}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๙๕.

^{๖๒}ช.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๑/๓๐๕.

^{๖๓}พุทธทาสภิกขุ, สติ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: จักรานุกูลการพิมพ์, ๒๕๒๘), หน้า ๑๒.

๓) สัมผัสปัญญะ หมายถึง ความรู้ตัว ปัญญาหรือกิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนดที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้ อย่างแจ่มแจ้ง ความคิดค้น ความใคร่ครวญ ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็น แจ่มแจ้ง ความรู้ดี^{๖๕} สัมผัสปัญญะเป็นปัญญาเฉพาะเรื่องเป็นความรู้ชัด รู้จริง ส่วนปัญญาคือความรอบรู้^{๖๖} ใน หัวข้อที่ ๒.๓.๒ จะได้กล่าวถึงสัมผัสปัญญะโดยละเอียดต่อไป

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ทรงอธิบายว่า ตื่นกับรู้ นี่เป็นสิ่งเดียวกัน ดังจะเห็นได้จากคำว่า พุทโธ ที่แปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน แต่ทรงวินิจฉัยว่า ตื่นในที่นี้หมายถึงตื่นนอน คือ ตื่นจากการหลับ เมื่อยังนอนหลับอยู่นั้นก็ไม่ว่าอะไร เหมือนอย่างคนที่นอนหลับทั่วไปได้ไม่ว่าอะไร ร่างกายพักผ่อน ตาหูก็พักผ่อน นอกจากจะฝันเห็น แต่ก็เรียกว่าเป็นความฝัน ไม่ใช่เห็น ไม่ใช่ได้ยิน อย่างคนที่ตื่นอยู่โดยธรรมดา เมื่อตื่นนอนคือตื่นจากหลับ ตาจึงจะเห็นอะไร หูได้ยินอะไร ตามปกติธรรมดา เพราะฉะนั้น ตื่นดังกล่าวนี้จึงมีความหมายว่ารู้ตัวเอง “เมื่อนอนหลับไม่รู้ไม่เห็นอะไร ตื่นขึ้นมาจากหลับจึงเห็นจึงรู้อะไรได้เป็นปกติ ดังที่ทุกคนรู้เห็นอยู่ ดังนั้นเรียกว่าตื่น ก็คือรู้ตัวเอง”^{๖๗} ส่วนพระปราโมทย์ ปาโมชโช ได้แสดงทัศนะในทางตรงกันข้ามว่า ตื่น กับ รู้ ไม่ใช่คำคำเดียวกัน เพราะบางกรณีเป็นการตื่นเฉยๆ แต่ไม่รู้ก็มี หรือบางครั้งก็รู้แบบไม่ตื่นก็มี^{๖๘}

ธมมาภินนโท ภิกขุ ได้อธิบายในหนังสือรุ่งอรุณแห่งการตื่นรู้ว่า ตื่น กับ รู้สีกตัว เป็นการพยายามนิยามความหมายของคำว่า สติกับสัมผัสปัญญะ ให้เข้าใจได้ง่ายยิ่งขึ้น เพื่อให้เข้าใจสภาวะที่ชัดเจน เมื่อนำไปสู่การปฏิบัติธรรมโดยอาศัยการบำเพ็ญสมณะวิปัสสนา เป็นอุบายวิธีที่จะช่วยให้จิตตื่นขึ้นและรู้สึกตัวขึ้นมา^{๖๙}

โดยสรุปแล้ว ภาวะตื่นรู้ เป็นภาวะที่มีสติและสัมผัสปัญญะครบถ้วน คำว่าตื่นในที่นี้ไม่ได้หมายถึงการตื่นนอน แต่เป็นการตื่นจากความลุ่มหลงหรือโมหะ พ้นจากอวิชชาคือความโง่เขลา เป็นการตื่นที่เปรียบเสมือนบัวพ้นน้ำ ไม่จมอยู่ในอวิชชาและกิเลสเครื่องหมักดอง ส่วนคำว่า รู้ มีนัย

^{๖๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๘๐๔.

^{๖๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖.

^{๖๗} พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมมจิตโต), **สติในชีวิตประจำวัน คติธรรมสอนใจเพื่อใช้เตือนตน**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๑), หน้า ๒.

^{๖๘} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, **พระพุทธคุณบทว่า พุทโธ**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.dharma-gateway.com/monk/preach/somdej/sd-130.htm> [๔ ธันวาคม ๒๕๕๘].

^{๖๙} พระปราโมทย์ ปาโมชโช, **ปฎิหาริย์แห่งการตื่นรู้**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.prd.go.th/ewt_news.php?nid=20760 [๔ ธันวาคม ๒๕๕๘].

^{๖๙} ธมมาภินนโท ภิกขุ, **รุ่งอรุณแห่งการตื่นรู้**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมอินทรน, มปป.), หน้า ๔๐.

หมายถึงการรู้ตัว อันได้แก่สัมปชัญญะเป็นหลัก ว่าโดยกว้างแล้ว คำว่า ตื่น มีความครอบคลุมถึง สัมมาสติ และคำว่า รู้ มีความครอบคลุมถึง สัมมาสมาธินั่นเอง

๒.๒ ความสำคัญของภาวะตื่นรู้

จิตที่ได้รับการฝึกฝนอย่างดีแล้ว ย่อมทำให้ชีวิตมีแต่ความสงบสุข สุขเพราะสามารถละกิเลสตัณหาอันที่เครื่องทำให้เกิดความทุกข์ เพราะชีวิต กิเลส และความทุกข์ เป็นชิ้นส่วนของภพมนุษย์ในคำสอนของพระพุทธศาสนา トラบใดที่ยังมีชีวิต กิเลสก็ยังคงอยู่ トラบใดที่ยังมีกิเลส ความทุกข์ก็ยังคงอยู่ ความทุกข์เสมือนอาการของโรคกิเลส โรคคือกิเลสมีชีวิตเป็นที่อาศัย แต่พระพุทธองค์ก็ทรงตรัสว่า โรคคือกิเลส นั้น นอกจากจะเป็นที่มาหรืออาการของความทุกข์แล้ว ยังเป็นที่มาของชีวิตด้วย^{๗๐} ท่านติช นัท ฮัน ได้สรุปถึงความสำคัญของสติหรือภาวะตื่นรู้ไว้ดังนี้^{๗๑}

๑) ช่วยกำหนดจิตให้อยู่กับปัจจุบันขณะ เมื่อเกิดความคิดล่องไปในอดีตหรือคิดถึงแผนการในอนาคต สติจะทำให้กลับมาสู่ปัจจุบันขณะ ทำให้ร่างกายและจิตใจประสานกันเป็นหนึ่ง เช่น การนึกถึงเรื่องอื่นในขณะที่ขับรถ เป็นสภาวะที่ร่างกายและจิตไม่ประสานกัน แต่ถ้าเป็นการกระทำอย่างมีสติจะส่งผลให้ร่างกายและจิตประสานกันเป็นหนึ่ง เป็นการดำรงอยู่ในความไม่ประมาท การมีสติทำให้เป็นนายของตนเอง และรักษาใจตนเองอยู่ได้ทุกๆ สถานการณ์

๒) ช่วยให้ระลึกว่าทำสิ่งใดหรือเกิดอะไรขึ้น สติทำให้รู้ชัดในกิจที่ทำอยู่ ทำให้กิจนั้นมี ความหมายอย่างแท้จริง เช่น เมื่อมองดูพระอาทิตย์ตก บางคนมีความวิตกกังวลหรือความกลัว ซึ่งเป็นการไม่อยู่กับปัจจุบันอย่างแท้จริง จึงทำให้ไม่เห็นความงามในปรากฏการณ์นั้น เมื่อมีสติระลึกอยู่ในปัจจุบัน ทำให้ดำรงอยู่อย่างแท้จริง

๓) ทำหน้าที่สัมผัสและโอบกอด การสัมผัสและโอบกอดด้วยสติ หมายถึงการเอาใจใส่กับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยสติ สัมปชัญญะ ทำให้รู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการใส่ใจในสิ่งนั้น ผลของการสัมผัสและโอบกอดด้วยสติมี ๒ อย่าง คือ ถ้าสัมผัสและโอบกอดอารมณ์ด้านลบจะช่วยทำให้ ความทุกข์บรรเทาลง และทำให้ความสงบเพิ่มขึ้น และถ้าสัมผัสและโอบกอดอารมณ์ด้านบวกจะเป็น การหล่อเลี้ยงความสุขนั้นให้เจริญยิ่งขึ้น

๔) ทำให้เกิดสมาธิ สมาธิเป็นกำลังที่มาจาก การเจริญสติ การมีสมาธิหมายถึงการจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้นหรือกิจนั้น เช่น เมื่อรับประทานส้มอย่างมีสติและสมารถดำรงสติได้อย่างมั่นคง จะเกิดสมาธิ มุ่งความจดจ่อไปในการรับประทานส้มอย่างเต็มที่ จิตจะไม่ซัดส่ายไปในทิศทางอื่นหรือสนใจสิ่งอื่น

^{๗๐} กัณฑ์ สาระทิต, การปฏิบัติทางจิตที่ตื่นรู้เบิกบานจะพลิกผันโลกทั้งใบ, [ออนไลน์],

แหล่งที่มา: http://kantacandidate.blogspot.com/2012/04/blog-post_09.html [๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๔].

^{๗๑} ฐิตายุวัฒน์ สวัสดิ์ลือ, “การวิเคราะห์การเจริญสติตามแนวทางของ ติช นัท ฮันท์”, วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๖๐-๖๔.

๕) ทำให้เกิดการมองอย่างลึกซึ้ง เมื่อมีสมาธิ สามารถพิจารณาปรากฏการณ์ได้อย่างครอบคลุม ทำให้เห็นธรรมชาติของสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างอิงอาศัยกันไปตามเหตุปัจจัย และไม่เที่ยงแท้ การพิจารณาปรากฏการณ์อย่างมีสติเป็นการมองอย่างเที่ยงธรรม โดยไม่ตัดสินจากความเห็นส่วนตัว ทำให้ลดอคติและความถือตน

๖) ทำให้เกิดความเข้าใจหรือที่เรียกว่าปัญญา เมื่อมีการมองอย่างลึกซึ้ง จะเกิดผลคือความเข้าใจ เมื่อพิจารณาปรากฏการณ์อย่างมีสติ จะทำให้เห็นปรากฏการณ์อย่างนั้นที่ไม่เคยเห็นมาก่อน ทำให้เกิดความเข้าใจขึ้น ความเข้าใจนี้มีความหมายรวมถึงการยอมรับ ความเมตตากรุณาและความปรารถนาที่จะบรรเทาทุกข์บำรุงสุข ความเข้าใจจึงเป็นพื้นฐานที่จะมีความรักต่อผู้อื่นอย่างแท้จริง

๗) ทำให้เกิดการแปรเปลี่ยน ทั้งความทุกข์ภายในตนเองและในสังคม ภายในจิต มีทั้งเมล็ดพันธุ์ที่เป็นกุศลและอกุศล เมื่อสัมผัสและโอบกอดเมล็ดพันธุ์เหล่านั้นอย่างมีสติสัมปชัญญะ เมล็ดพันธุ์ด้านอกุศลสามารถแปรเปลี่ยนเป็นความเมตตากรุณา ความเข้าใจได้

จากประโยชนดังกล่าวเหล่านี้ทำให้เห็นว่า สติและสัมปชัญญะ เป็นพื้นฐานของการสร้างภาวะตื่นรู้ เพราะหากมีสติบริบูรณ์ก็เสมือนกับอยู่กับภาวะตื่นรู้ตลอดนั่นเอง เนื่องจากสติเป็นเครื่องกำกับให้เกิดการรู้ทันปัจจุบันขณะ คือรู้ว่า ทำอะไร คิดอะไร พุทอะไร นั่นคือลักษณะของการตื่นและการรู้ ดังที่ ดิข นัท ฮันท์ กล่าวว่า “การปฏิบัติของอาตมาคือการอยู่กับปัจจุบันขณะ”^{๗๒} การอยู่กับปัจจุบันขณะของดิข นัท ฮันท์ ก็คือการมีสติสัมปชัญญะนั่นเอง สติทำให้เกิดสมาธิอันเป็นรากฐานของการเกิดปัญญาและสัมปชัญญะ คือความรู้ตัวตลอดเวลา จึงสรุปได้ว่า แนวคิดพื้นฐานของการสร้างภาวะตื่นรู้ของดิข นัท ฮันท์ ก็คือ สติ นั่นเอง ดังที่ท่านกล่าวไว้ว่า “การเจริญสติเป็นการปลูกโพธิจิตหรือเมล็ดพันธุ์แห่งพุทธะ ซึ่งเป็นลักษณะของความรัก ความเข้าใจที่มีอยู่ในทุกคน”^{๗๓} คำว่า “โพธิจิต” ในคำกล่าวนี้นัยหมายถึงจิตแห่งพุทธะ หรือจิตที่ตื่นรู้นั่นเอง

๒.๓ องค์ประกอบของการภาวะตื่นรู้

ภาวะตื่นรู้คือการประกอบกับของสภาวะจิต ๒ ประการ คือ สติ ความระลึกได้ และสัมปชัญญะ ความรู้ตัว ซึ่งมีอธิบายดังต่อไปนี้

๒.๓.๑ สติ : สติปัญญา

สติปัญญาเป็นวิธีการที่มุ่งตรงเพื่อการตื่นรู้โดยเฉพาะ ดังได้กล่าวมาแล้วว่า สติและการตื่นรู้เป็นเรื่องเดียวกัน การเจริญสติก็คือการพัฒนาภาวะตื่นรู้ ฐานอันเป็นที่ตั้งให้เกิดสตินั้นมี ๔ อย่าง คือ

^{๗๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๔.

^{๗๓} ดิข นัท ฮันท์, **ปลุกรัก, แปลโดย สดใส ชันติวรพงศ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ศยาม, ๒๕๕๓), หน้า ๔.

กาย เวทนา จิต และธรรม การภาวนาที่ไม่เนื่องด้วยกาย เวทนา จิต หรือสภาวะธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ย่อมไม่มี^{๗๔}

คำว่า สติปัฏฐาน แยกเป็น ๒ คือ สติ และ ปุฏฐาน คำว่า สติ สำเร็จรูปจาก สรหีสาย + ตี ปัจจัย สร ธาตุ มีอรรถว่า เบียดเบียน คือ เบียดเบียนความประมาท มีรูปวิเคราะห์ว่า ปมาท สรติ หีสติ สติ ความรู้สึกตัวที่เบียดเบียนความประมาท ชื่อว่า สติ (ลบ ร ที่สุดธาตุ) หรือ มาจาก สร จิน ตาย + ตี สร ธาตุ มีอรรถว่า ระลึก มีรูปวิเคราะห์ว่า สรติ จินตติ สติ อาการที่ระลึกได้ ชื่อว่า สติ^{๗๕}

สติปัฏฐาน แปลว่า อารมณ์เป็นที่เกี่ยวของของสติหรืออารมณ์เป็นที่ตั้งของสติ อีกนัยหนึ่ง แปลว่า ที่ตั้งอันเป็นศูนย์รวมแห่งสติ วิเคราะห์ว่า ปติฐาติ อสมินติ ปุฏฐาน สติยา ปุฏฐาน สติปัฏฐาน สติยา ปุฏฐาน สติปัฏฐาน สติยา (ปุฏฐาน คือที่ตั้งอันเป็นศูนย์รวมสติปัฏฐาน คือที่ตั้งอันเป็นศูนย์รวมแห่งสติ)^{๗๖}

จากการศึกษารูปคำไวยากรณ์บาลี สติปัฏฐาน ตั้งรูปวิเคราะห์คำได้ ๓ ประการ คือ

ก) ที่ตั้งของสติ หมายถึง อารมณ์ของสติ ๔ ประเภท คือ กองรูป เวทนา จิต และ สภาวะธรรม ตามนัยนี้ ปุฏฐาน แปลว่า “ที่ตั้ง” ลง ยุ ปัจจัยในอธิกชนสถานะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปติฐาติ เอตถาติ ปุฏฐาน สติยา ปุฏฐาน สติปัฏฐาน (สติปัฏฐาน คือ ที่ตั้งของสติ)

ข) สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ หมายถึง การล่งความยินดียินร้าย ตามนัยนี้ ปุฏฐาน แปลว่า สภาวะที่พึงตั้งไว้ ลง ยุ ปัจจัยกรรมสถานะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปุฏฐเปตพพนติ ปุฏฐาน สติยา ปุฏฐาน สติปัฏฐาน คือ สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ

ค) สภาวะที่ตั้งไว้ด้วยสติ หมายถึง การล่งความยินดียินร้าย ตามนัยนี้ ปุฏฐาน แปลว่า สภาวะที่พึงตั้งไว้ ลง ยุ ปัจจัย ในกรรมสถานะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปุฏฐาน สติปัฏฐาน สติปัฏฐาน คือ สภาวะที่เข้าไปตั้งไว้มัน อุปสรรคคือ ป ตามนัยนี้ใช้ในความหมายว่า, เล่นไป หรือ ยิง, มันคง

สติปัฏฐานจึงสามารถตั้งรูปวิเคราะห์ความหมายได้ ๓ รูปแบบ แต่ในแนวทางการเจริญสติ เพื่อให้เกิดปัญญาจะมีความหมายตามนัยที่ ๓ คือ สติที่เข้าไปตั้งไว้มัน ดังที่พระสารีบุตร ได้แสดงไว้ใน คัมภีร์ปฏิสัมภิทาวรรค ว่า กาย เป็น อุปุฏฐาน คือ เป็นสถานที่เข้าไปตั้งไว้มัน ไม่ใช่ตัวสติ ส่วนสติ เป็นได้ทั้ง อุปุฏฐานและเป็นได้ทั้งตัวสติ นอกจากนั้นพระอรรถกถาจารย์ยังได้อรรถาธิบายไว้ใน อรรถกถาสัมโมหวิโนทนี วิภังค์ปกรณ์ อีกว่า อารมณ์ที่ชื่อว่า ปุฏฐาน เพราะว่าเป็นที่ตั้งมั่นของสติ

^{๗๔} พระครูปลัดศุภชัย ปรีชาโน (ฉัตรคุ), “ศึกษาอริยมกข์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๙๔.

^{๗๕} พระมหาสมปอง มุกฺโต, คัมภีร์ อภิธานวรรณนา, หน้า ๒๑๗.

^{๗๖} ดูรายละเอียดในจำรูญ ธรรมดา, พระไตรปิฎกนิสสยะ (ฉบับพิเศษ), (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๓.

๑) สติปัญญาเป็นหลักการของภาวะตื่นรู้

การปฏิบัติหลักธรรมเพื่อความสิ้นทุกข์ คือ การบรรลุมรรค ผล นิพพาน แม้ในพระไตรปิฎกจะแสดงเรื่องเกี่ยวกับแนวทางการบรรลุมรรค ผล นิพพาน คือ ธรรมเป็นเครื่องให้ถึงวิมุตติ ๕ ประการเหล่านี้มีอยู่ในธรรมนั้น เมื่อภิกษุเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียรเพากิเลส มีตนส่งไปแล้ว จิตที่ยังไม่หลุดพ้นย่อมหลุดพ้น อาสวะที่ยังไม่สิ้นรอบย่อมถึงซึ่งความสิ้นรอบ หรือย่อมบรรลุธรรมตามลำดับธรรมซึ่งความเกษมจากโยคะอันไม่มีสิ่งอื่นยิ่ง กว่าที่ตนยังไม่ได้บรรลุตตามลำดับธรรมเป็นเครื่องให้ถึงวิมุตติ ๕ ประการ คือ

ก) ภิกษุทั้งหลาย ในกรณี พระพุทธเจ้า หรือ เพื่อนสหพรหมจารีผู้ตั้งอยู่ในฐานะครุรูปใดรูปหนึ่ง ย่อมแสดงธรรมแก่ภิกษุ เธอย่อมเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งอรรถ รู้พร้อมเฉพาะซึ่งธรรม ในธรรมนั้นตามที่พระพุทธเจ้าหรือ เพื่อนสหพรหมจารีแสดงธรรมแล้วอย่างไร

เมื่อเป็นผู้รู้เฉพาะซึ่งอรรถ รู้พร้อมเฉพาะซึ่งธรรม ปราโมทย์ย่อมเกิดขึ้นแก่เธอ นั้นเมื่อปราโมทย์เกิด ปิตีย่อมเกิด เมื่อใจมีปิติ กายย่อมระงับ ผู้มีกายระงับแล้วย่อมเสวยสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น นี่คือธรรมเป็นเครื่องให้ถึงวิมุตติ ซึ่งในธรรมนั้น เมื่อเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียรเพากิเลส มีตนส่งไปแล้ว จิตที่ยังไม่หลุดพ้นย่อมหลุดพ้น อาสวะที่ยังไม่สิ้นรอบย่อมถึงซึ่งความสิ้นรอบ^{๗๗}

ข) พระพุทธเจ้าหรือ เพื่อนสหพรหมจารีผู้ตั้งอยู่ในฐานะครุรูปใดรูปหนึ่ง ไม่ได้แสดงธรรมแก่ภิกษุ แต่เธอแสดงธรรมตามที่ได้ฟังมา ได้ศึกษาเล่าเรียนมาแก่ชนทั้งหลายเหล่านี้โดยพิสดาร เธอ นั้นย่อมเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งอรรถ รู้พร้อมเฉพาะซึ่งธรรม ในธรรมนั้นตามที่แสดงแก่ชนเหล่านี้โดยพิสดารตามที่เธอได้ฟังมาแล้ว เล่าเรียนมาแล้วอย่างไร

เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งอรรถ รู้พร้อมเฉพาะซึ่งธรรมปราโมทย์ย่อมเกิดขึ้นแก่เธอ นั้นเมื่อปราโมทย์เกิด ปิตีย่อมเกิด เมื่อใจมีปิติ กายย่อมระงับ ผู้มีกายระงับแล้วย่อมเสวยสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น นี่คือธรรมเป็นเครื่องให้ถึง วิมุตติ

ค) พระพุทธเจ้าหรือ เพื่อนสหพรหมจารีผู้ตั้งอยู่ในฐานะครุรูปใดรูปหนึ่ง ไม่ได้แสดงธรรมมาแก่ภิกษุและไม่ได้แสดงธรรมแก่ชนทั้งหลายเหล่านี้โดยพิสดาร ตามที่ได้ฟังมา ได้ศึกษาเล่าเรียนมา แต่ทำการทอ้งบ่นสาธยายซึ่งโดยพิสดารตามที่เธอได้ฟังมาแล้วเล่าเรียนมา เธอ นั้นย่อมเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งอรรถ รู้พร้อมเฉพาะซึ่งธรรม ในธรรมนั้นตามที่เธอแสดงแก่ชนเหล่านี้โดยพิสดารตามที่เธอได้ฟังมาแล้วเล่าเรียนมาแล้วอย่างไร^{๗๘}

^{๗๗} ดูรายละเอียดใน ปิยทัสสี ภิกษุ, วิมุตติธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๑), หน้า ๙.

^{๗๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐.

เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งอรรถ รู้พร้อมเฉพาะซึ่งธรรม ปราโมทย์ย่อมเกิดขึ้นแก่เธอ นั้น เมื่อปราโมทย์เกิด ปิตีย่อมเกิด เมื่อใจมีปีติ กายย่อมระงับ ผู้มีกายระงับแล้วย่อมเสวยสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น นี่คือธรรมเป็นเครื่องให้ถึงวิมุตติ

ง) พระพุทธเจ้าหรือ เพื่อนสหพรหมจารีผู้ตั้งในฐานะครูรูปใดรูปหนึ่ง ไม่ได้แสดงธรรมแก่ภิกษุและไม่ได้แสดงธรรมแก่ชนทั้งหลายเหล่านี้โดยพิสดาร ตามที่ได้ฟังมาได้ศึกษาเล่าเรียนมา และไม่ได้ทำการทอ้งบ่นสาธยายซึ่งโดยพิสดารตามที่ได้ฟังมาแล้วเล่าเรียนมา ทั้งที่เธอก็ไม่ได้ตรึกตามที่ตั้งใจตามเพ่ง^{๗๙} ด้วยใจ ซึ่งธรรมตามที่ได้ฟังมาแล้วเรียนมา แต่ว่าสมาธิมีตัวอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นสิ่งที่ถือดีแล้ว การทำไว้ในใจดีแล้ว ทรงไว้ดีแล้วแทงตลอดด้วยปัญญา เธอย่อมเป็นผู้รู้พร้อมซึ่งอรรถ รู้พร้อมเฉพาะซึ่งธรรมในธรรมนั้นตามที่สมาธิมีตัวอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นสิ่งที่ถือด้วยดี กระทำไว้ในใจดี เข้าไปทรงไว้ดีแล้ว แทงตลอดด้วยปัญญา อย่าง

เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมซึ่งอรรถ รู้พร้อมเฉพาะซึ่งธรรมปราโมทย์ย่อมเกิดแก่เธอ นั้น เมื่อปราโมทย์เกิด ปิตีย่อมเกิด เมื่อใจมีปีติ กายย่อมระงับ ผู้มีกายระงับแล้วย่อมเสวยสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น นี่คือธรรมเป็นเครื่องให้ถึงวิมุตติ

จ) ธรรมเหล่านี้เป็นเครื่องเข้าถึงวิมุตติ ๕ ประการ ซึ่งในธรรมนั้นเมื่อภิกษุ เป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียรเพิกกิเลส มีตนส่งไปแล้วอยู่ จิตที่ยังไม่หลุดพ้น อาสวะที่ยังไม่สิ้นรอบย่อมถึงซึ่งความสิ้นรอบหรือย่อมบรรลุดรรมตามลำดับธรรมซึ่งความเกษมจากโยคะไม่มีอื่นยิ่งกว่าที่ตนยังไม่ได้บรรลุดตามลำดับนี้แล^{๘๐}

จะเห็นได้ว่า ไม่มีใครบรรลุดรรมโดยมิได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างใดอย่างหนึ่ง เพราะวิปัสสนาญาณและมรรคญาณ เป็นปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิตเมื่อจิตเมื่อจิตระลึกรู้สภาวะธรรมล้วนๆ และมีสมาธิตั้งมั่นอยู่ในสภาวะธรรมธรรม ปัญญาที่เกิดร่วมกับสติและสมาธิย่อมจะพัฒนาแก่กล้าขึ้นตามลำดับ ปัญญาดังกล่าวเรียกว่า ภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการอบรม จัดเป็นปฏิเวธสัทธรรมในพระพุทธศาสนา^{๘๑} จึงสรุปได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนา การปฏิบัติกรรมฐานหรือ การปฏิบัติธรรม คือ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔^{๘๒} ดังนั้น สติปัฏฐาน จึงเป็นหลักสำคัญของภาวะตื่นรู้ อันเป็นเครื่องมือในการพัฒนาจิตที่สมบูรณ์แบบที่สุด จิตที่เกิดจากการฝึกฝนตามแนวทางของสติปัฏฐานนี้ย่อมบริบูรณ์สมบูรณ์หรือเป็นภาวะจิตที่เรียกว่า ตื่นรู้ นั่นเอง ดังที่ท่านดิช นัท ฮัน กล่าวว่

^{๗๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑.

^{๘๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒.

^{๘๑} ดูรายละเอียดใน วิปัสสนาญาณาทิสหคโต ภาวนามยญาณโคจโร จ โย ปฏิเวธสัทธมโมติ วุจจติ, เนตติ, อกุ, หน้า ๑๑.

^{๘๒} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑.

การกระทำทุกอย่างต้องทำไปด้วยความมีสติ การกระทำทุกอย่างเป็นพิธีกรรมอันศักดิ์สิทธิ์ เป็นงานสำคัญ บางทีคำว่าพิธีกรรมอันศักดิ์สิทธิ์อาจจะซิงซังเกินไป แต่ครูจงใจใช้คำนี้เพื่อกระตุ้นให้คนตระหนักชัดว่าการดำรงสติให้ได้นั้นเป็นปัญหาสำคัญขนาดความเป็นความตายทีเดียว^{๘๓}

๒. สติปัฏฐาน ๔ ประเภท

การเจริญสติปัฏฐาน เป็นวิธีปฏิบัติธรรมที่นิยมกันมาก และยกย่องนับถือกันอย่างสูง ถือว่ามีพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนาในตัว ผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมณะวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานไปจนถึงในเรื่องสัมมาสมาธิอันเป็นองค์มรรคข้อที่ ๘ ก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานไปจนถึงที่สุดก็ได้หรือจะอาศัยสมาธิเพียงขั้นต้นๆ เท่าที่จำเป็นมาประกอบ เจริญแต่วิปัสสนาฝ่ายเดียวกันตามแนวสติปัฏฐานนี้ ไปจนถึงที่สุดก็ได้ วิปัสสนาเป็นหลักปฏิบัติสำคัญในพระพุทธศาสนาที่ได้ยินได้ฟังกันมากพร้อมที่มีความเข้าใจไขว่เขวอยู่มากเช่นเดียวกัน จึงเป็นเรื่องที่ควรทำความเข้าใจในความหมายของวิปัสสนาดีขึ้น ทั้งในแง่สาระสำคัญ^{๘๔} ขอบเขตความกว้างขวางและความยืดหยุ่นในการปฏิบัติ ตลอดจนโอกาสที่จะฝึกฝนปฏิบัติ โดยสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิตของคนทั่วไป ว่าเป็นไปได้และมีประโยชน์เพียงใด เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ในที่นี้ไม่ได้มุ่งอธิบายเรื่องวิปัสสนาโดยตรง คงมุ่งเพียงให้เข้าใจวิปัสสนาเท่าที่มองเห็นได้จากสาระสำคัญของสติปัฏฐานเท่านั้น

ก) กายานุปัสสนา การพิจารณากาย หรือตามดูรู้ทันกาย

๑) อานาปานสติ คือ ในในที่สัณต นังขัตตสมาธิ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก โดยอาการต่างๆ

๒) กำหนดอิริยาบถ คือ เมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการออก โดยอาการต่างๆ

๓) สัมปชัญญะ คือ มีสัมชัญญะในการกระทำและความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ นุ่งห่มผ้า กิน ดื่ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด การนิ่ง เป็นต้น

๔) ปฏิกูลมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่างๆ มากมายมารวมๆ อยู่ด้วยกัน

๕) ธาตุมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน โดยให้เห็นแยกประเภที่เป็นธาตุ ๔ แต่ละอย่าง

^{๘๓} ดิข นัท ฮันท์, ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ, แปลโดย พระประชา ปสนนธมโม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๔๙), หน้า ๓๗.

^{๘๔} ดูรายละเอียดใน สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสพมหาเถระ), อริยวังสปฏิปทา, ๖๖.

๖) นวสีวธิกา คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่างๆ กันโดยระยะเวลา ๙ ระยะ ตั้งแต่ตายใหม่ๆ ไปจนกระดูกผุแล้วในแต่ละกรณีนั้น ให้ย้อนมานึกถึงร่างกายของตน ว่าก็ต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

ข) เวทนานุปัสสนา การตามดูรู้ทันเวทนา คือเมื่อเกิดความรู้สึกสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นชนิดสามิส และนิรามิส ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ

ค) จิตตานุปัสสนา การตามดูรู้ทันจิต คือ จิตของตนในขณะนั้นๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ หลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ

ง) อัมมานุปัสสนา การตามดูรู้ทันธรรม คือ

๑) นิ वर्ณ คือ รู้ชัดในขณะนั้นๆ ว่า นิ वर्ณ ๕ แต่ละอย่างๆ มีอยู่ในใจคนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร รู้ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ

๒) ชันธ์ คือ กำหนดรู้ว่าชันธ์ ๕ แต่ละอย่าง คืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไรดับดับไปได้อย่างไร^{๘๕}

๓) อายตนะ คือ รู้ชัดในอายตนะภายในภายนอกแต่ละอย่างๆ รู้ชัดในสัญญาโยชน์ที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยอายตนะนั้น รู้ชัดว่าสัญญาโยชน์ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้อย่างไร ที่ละแล้ว ไม่เกิดขึ้นได้อีกต่อไปอย่างไร

๔) โพชฌงค์ คือ รู้ชัดในขณะนั้นๆ ว่า โพชฌงค์ ๗ แต่ละอย่างๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่เกิดขึ้นได้อีกต่อไปอย่างไร

๕) อริยสัจ คือ รู้ชัดอริยสัจ ๔ แต่ละอย่าง ตามความเป็นจริง ว่าคืออะไรเป็นอย่างไร ในตอนท้ายของทุกข้อที่กล่าวนี้มีข้อความอย่างเดียวกันว่าภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายใน (ของตนเอง) อยู่บ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอก (ของคนอื่น) อยู่บ้าง พิจารณาเห็นกายภายในทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่บ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเสื่อมสิ้นไปในกายอยู่บ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นและความเสื่อมสิ้นไปนอกกายอยู่บ้าง ก็แล มีสติปรากฏชัดว่า “กายมีอยู่” เพียงเพื่อเป็นความรู้และเพื่อสำหรับระลึกเท่านั้น แลเธอเป็นอยู่อย่างไม้อิ่งอาศัย และไม่ยึดติดมันสิ่งใดๆ ในโลก

จากใจความย่อของสติปัฏฐานที่แสดงไว้แล้วนั้น จะเห็นว่า สติปัฏฐาน ไม่ใช่หลักการที่จำกัดว่า จะต้องปลีกตัวหลบหนีไปนั่งปฏิบัติอยู่นอกสังคมหรือจำเพราะในกาลเวลาตอนใดตอนหนึ่ง โดยเหตุนี้ท่านผู้รู้จึงสนับสนุนให้นำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันทั่วไป สำนักปฏิบัติธรรมของดิช นัท ฮัน จึงได้ประยุกต์หลักการของสติปัฏฐานมาใช้ในชีวิตประจำวัน จนกระทั่งกิจต่างๆ ที่กระทำเป็นหนึ่งใน

^{๘๕} ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๘๑๑.

เดียวกับการภาวนา ซึ่งจะทำให้เกิดประโยชน์สุขทั้งกับตนเองและทำให้เกิดความเมตตา พร้อมทั้งจะเอื้อประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น พระพุทธศาสนาจึงไม่ใช่แค่การกราบไหว้บูชา ไม่ใช่ความเชื่อ แต่เป็นวิถีชีวิตที่อยู่ด้วยความตื่นรู้ พุทธ หมายถึง ตื่นรู้ ตื่นรู้เพื่อให้เห็นว่าสถานการณ์เป็นอย่างไร แล้วจะอย่างไร เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น^{๘๖}

จากข้อความในคำแสดงสติปัฏฐานแต่ละข้ออ้าง จะเห็นได้ว่า ในเวลาปฏิบัตินั้นไม่ใช่สติเพียง แต่มีธรรมข้ออื่นๆ ควบอยู่ด้วยธรรมที่ไม่แบ่งถึงไว้ก็คือสมาธิซึ่งจะมีอยู่ด้วยอย่างน้อยในชั้นอ่อนๆ พอใช้สำหรับการนี้ ส่วนธรรมที่ระบุไว้ด้วย ได้แก่

ก) อาตปปี มีความเพียร ได้แก่องค์มรรคข้อ ๖ คือสัมมาวายามะ ซึ่งหมายถึงเพียรระวังป้องกันและละความความชั่ว กับเพียรสร้างและรักษาความดี

ข) สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ คือตัวปัญญา ได้สัมมาทิฐิ^{๘๗}

ค) สติมา มีสติ หมายถึง สัมมาสติ

ข้อความต่อไปที่ว่า “กำจัดอกุศลและโทมนัสในโลกเสียได้” แสดงถึงท่าทีที่เป็นผลจากการมีสติสัมปชัญญะว่าเป็นกลาง เป็นอิสระ ไม่ถูกกิเลสผูกพัน ทั้งในแง่ติดใจอยากได้และขัดเคืองเสียใจในกรณีนั้นๆ

อาตปปี สัมปชาโน สติมา แปลว่า มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ได้แก่ มีสัมมาวายามะ สัมมาทิฐิและสัมมาสติ^{๘๘} ซึ่งเป็นองค์มรรคประจำ ๓ ข้อ ที่ต้องใช้ควบไปด้วยกันเสมอในการเจริญองค์มรรคทั้งหลายทุกข้อ ความเพียรคอยหนุนเร้าจิต ไม่ให้ย่อท้อหดหู่ไม่ให้ริโรลาหรือถอยหลัง จึงไม่เปิดช่องให้ออกุศลธรรมเกิดขึ้น แต่เป็นแรงเร่งให้จิตเดินรุดหน้าต่อไป หนุนให้กุศลธรรมต่างๆ เจริญยิ่งขึ้น สัมปชัญญะ คือ ตัวปัญญาที่พิจารณาและรู้เท่าทันอารมณ์ที่สติกำหนดทำให้ไม่ให้หลงไปได้ และเข้าใจถูกต้องตามสภาวะที่เป็นจริง สติคือ ตัวกำหนดจับอารมณ์ไว้ ทำให้ตามทันทุกขณะไม่สั่นเลื่อนสับสน

ดังนั้น การเจริญสติปัฏฐานจึงเป็นการอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะซึ่งทำให้ภาพตัวตนที่จิตอวิชชาปั้นแต่งไม่มีช่องที่จะแทรกตัวเข้ามาในความคิดแล้วก่อปัญหาขึ้นได้เลย^{๘๙} นั่นคือ การตื่นรู้เท่าทันอวิชชาและกิเลสไม่ให้เกิดขึ้นในตนเอง สติปัฏฐานจึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในฐานะที่เป็นที่ตั้งของภาวะตื่นรู้

๒.๓.๒ สัมปชัญญะ : ปัญญา

^{๘๖} ดิช นัท ฮันท์, “หนทางแห่งอุดมคติของหนุ่มสาว”, วารสารพลัม, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๕ (เมษายน-กรกฎาคม ๒๕๕๑): ๑๐.

^{๘๗} ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม, หน้า ๘๑๑.

^{๘๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๑๓.

^{๘๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๑๔.

ความหมายและไวยากรณ์ของสัมปชัญญะ ในคัมภีร์อภิธานวรรณนาได้ให้ความหมายไวพจน์ ดังต่อไปนี้

สมปชฌญ (ส + ป + ญา อวโพธเน + ยุ) สติปัญฐาน, ปัญญา, สัมปชัญญะ, ปัญญารู้ประโยชน์และมีใช้ประโยชน์เป็นต้น.สมปชานาตติ สมปชาโน ปัญญาที่รู้ทั่วถึง ชื่อว่าสัมปชานะ (อาเทศนิคหิตเป็น ม, ญา เป็น ชา, ยุ เป็น อน, ลบ อ). สัมปชานสส ภโว สมปชฌญ ความเป็นปัญญาทั่ว ชื่อว่าสัมปชัญญะ (สมปชาน+ณย, ลบ ณ และสระที่ น, อาเทศ นย เป็นญ, ช้อน ณ). ภิกขุ อาตปปี สมปชฌญ น ริยจติ ภิกขุผู้บำเพ็ญ ย่อมไม่ทอดทิ้งสัมปชัญญะ สาทถกสมปชฌญ สมปายสมปชฌญ โคจรสมปชฌญ อสมโมหสมปชฌญนติ จตฺตพพิธสมปชฌญ ปัญญา มี ๔ ประการ (๑) ปัญญารู้สิ่งที่เป็นประโยชน์และไม่ใช้ประโยชน์ (๒) ปัญญารู้ว่าควรและไม่ควร (๓) ปัญญารู้สถานที่ที่ควรและไม่ควรไป (๔) ปัญญาไม่หลงลืม^{๙๐}

คำว่า “สมปชาโน” แปลความหมายได้ ๑๐ อย่าง คือ^{๙๑}

๑. สมปชาโน แปลว่า “รู้ถึงที่สุดอย่างแจ่มแจ้ง” หมายความว่า รู้ปัจจุบัน รู้รูปนาม รู้พระไตรลักษณ์

๒. สมปชาโน แปลว่า “รู้โดยชัดแจ้ง” หมายความว่า ผู้ปฏิบัติรูปนามตามอริยาบถน้อยใหญ่ เช่น รู้ในขณะคู้เหยียด ก้ม เงย ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น จนเกิดวิปัสสนาญาณต่างๆ ขึ้นมาโดยลำดับๆ นับตั้งแต่ญาณที่ ๑ จนถึงญาณที่ ๑๖

๓. สมปชาโน แปลว่า “รู้พร้อมอย่างดี” หมายความว่า ผู้ปฏิบัติความเพียร ตั้งใจทำจริงๆ มีความรู้รู้นามอยู่ทุกขณะ มีสติจดจ่อต่อรูปนาม มีสติกำหนดได้ตักถ้วนตามสติปัญฐาน ๔ ไม่บกพร่อง

๔. สมปชาโน แปลว่า “รู้พร้อมอย่างไม่หลง” รู้อาการเคลื่อนไหวไปมาต่าง ๆ ของการตามความเป็นจริง ไม่ยึดมั่นในรูปนาม ไม่เห็นผิด ไม่จำผิด ไม่หลง และมาเพติดเพลินอยู่ในอิฏฐารมณ์ เห็นรูปนามเป็นแต่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และอสุภะ คือเป็นของไม่สวยงาม

๕. สมปชาโน แปลว่า “รู้ชัดกิเลส” หมายความว่า เมื่อผู้ปฏิบัติได้รูปนาม รู้เหตุปัจจัยของรูปนาม รู้พระไตรลักษณ์ รู้ความเกิดดับของรูปนาม รู้เฉพาะความดับไปของรูปนาม รู้ทุกขโทษของรูปนาม เปื้อนหน้อยในรูปนามอยากหลุดพ้นไป ตั้งใจปฏิบัติอย่างเต็มที่วางเฉยต่อรูปนาม เห็นพระไตรลักษณ์อย่างชัดเจนที่สุด จิตเข้าสู่ความสงบ กิเลสก็เด็ดขาดไปจากขันธสันดานใจมีพระนิพพานเป็นอารมณ์

^{๙๐} พระมหาสมปอง ปมฺหิโต, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, หน้า ๒๑๒.

^{๙๑} พระธรรมธีรราชมุณี (โชดก ญาณสิทธิ), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ ว่าด้วย มหาสติปัญฐาน, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๗๔๓.

๖. สมปชาโน แปลว่า “รู้วิเศษในธรรม” หมายความว่า ธรรมนั้นอยู่มากถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นนี้ ย่อให้สั้น ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา ย่อลงในแนวปฏิบัติเหลือ ๑ คือ อปัมาทะ แปลว่า ความไม่ประมาท

๗. สมปชาโน แปลว่า “รู้นำออกจากกองทุกข์” หมายความว่า ความรู้ต่างๆ ในโลกนี้ ย่อมเป็นไปเพื่อสรรพสัตว์ให้เบียดเบียนกันบ้าง เป็นไปเพื่อทำลายกันและกันบ้าง เป็นไปเพื่อให้กลุ่มหลงติดอยู่บ้าง

๘. สมปชาโน แปลว่า “รู้นำสุขอันสูงเลิศ” หมายความว่า ถ้าผู้ใดมีสัมปชัญญะทั้ง ๓ ขั้นผู้นั้นจะได้รับความสุขไปตามลำดับ เช่น สุขในเมืองมนุษย์ สุขทิพย์ คือ สุขของเทวดา เป็นต้น

๙. สมปชาโน แปลว่า “รู้ธรรมอันประเสริฐ” คือ อริยธรรม หมายความว่า ผู้ใดได้ลงมือปฏิบัติธรรม คือ ได้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ผู้นั้น ชื่อว่าได้บำเพ็ญอริยมรรคมีองค์ ๘ อย่าง เต็มที่

๑๐. สมปชาโน แปลว่า “รู้ประจักษ์ด้วยการละ” หมายความว่า การละนั้นมี ๔ อย่าง คือ

๑. ละด้วยองค์นั้นๆ ได้แก่ ละด้วยการเจริญกรรมฐานข้อใดข้อหนึ่งตามอัธยาศัย

๒. ละด้วยการข่มไว้ ได้แก่ ละปริยฎฐานกิเลส คือ นิเวธน์ ด่วนอำนาจฌาณ

๓. ละโดยเด็ดขาด ได้แก่ ละกิเลสด้วยอำนาจอริยมรรค

๔. ละโดยสงบระงับ ได้แก่ ผลญาณ ๕ ละโดยสลัดออกไปไม่มีเหลือ ได้แก่ ถึงพระอมตมหานิพพาน

สรุปความว่า ความหมายและไวยากรณ์ของสัมปชัญญะ เมื่อว่าโดยกิจหน้าที่ แปลว่า “รู้ถึงที่สุดอย่างแจ่มแจ้ง” หมายความว่า รู้ปัจจุบัน รู้รูปนาม รู้พระไตรลักษณ์ เมื่อว่าโดยการกำจัดกิเลส แปลว่า “รู้ขจัดกิเลส” หมายความว่า เมื่อผู้ปฏิบัติได้รู้รูปนาม รู้เหตุปัจจัยรู้รูปนาม รู้พระไตรลักษณ์ รู้ความเกิดดับของรูปนาม รู้เฉพาะความดับไปของรูปนาม รู้ทุกข์โทษของรูปนาม เปื้อนหายในรูปนาม อยากหลุดพ้นไป เป็นต้น

ประเภทของสัมปชัญญะ

ประเภทของสัมปชัญญะมี ๔ ประการ โดยมีเนื้อหาดังต่อไปนี้^{๙๒}

๑. สาทถกสัมปชัญญะ แปลว่า กำหนดรู้ประโยชน์และมีใช้ประโยชน์ หมายความว่า จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน หรือจะไปที่ไหนๆ ก็ตามหรือจะพูด จะคิดก็ตาม ต้องมีสติคิดพิจารณาให้รอบคอบเสียก่อนว่า จะมีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ ถ้าเห็นว่า มีประโยชน์ จึงไป จึงทำ จึงพูด จึงคิด การกำหนดประโยชน์ให้รอบคอบอย่างนี้เสียก่อนแล้วจึงไป จึงทำ จึงพูด จึงคิด ไม่ไปตามอำนาจของกิเลส ไม่ไปตามอำนาจของจิตฝ่ายต่ำ ไปตามอำนาจแห่งพระสัทธรรม ชื่อว่าสาทถกสัมปชัญญะ

^{๙๒} ม.ม.อ. (ไทย) ๓/๓๖๘/๓๓๓.

๒. สัมปายสัมปชัญญะ แปลว่า การกำหนดรู้อารมณ์เป็นที่สบายและไม่สบาย สัมปายะ มี ๘ ประการ โดยมีเนื้อหาดังต่อไปนี้

- ๒.๑ อาวาสสัมปายะ ที่อยู่อาศัยเป็นที่สบาย
- ๒.๒ โจรสัมปายะ โจรคือที่เกี่ยวรักษาเป็นที่สบาย หรืออารมณ์ที่สบาย
- ๒.๓ บุคคลสัมปายะ บุคคลเป็นที่สบาย
- ๒.๔ โภชนสัมปายะ โภชนะคืออาหารเป็นที่สบาย
- ๒.๕ อุตุสัมปายะ ฤดูเป็นที่สบาย คือ มีอากาศไม่เย็นไม่ร้อนจัดพอดี
- ๒.๖ ภัตสัมปายะ ถ้วยคำเป็นที่สบาย
- ๒.๗ อิริยาปถสัมปายะ อิริยาปถเป็นที่สบาย
- ๒.๘. ธัมมสัมปายะ ธรรมเป็นที่สบาย คือ ถูกอภัยอาศัย

อารมณ์เป็นที่สบายและไม่สบาย มี ๒ อย่าง คือ

อารมณ์ภายนอก ได้แก่ อิฏฐารมณ์ คือ อารมณ์ที่น่ารักใคร่ น่าชอบใจ น่าปรารถนา น่าอยากได้ มีรูป เสียง กลิ่น รส เป็นต้น และอนิฏฐารมณ์ คือ อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ไม่น่ารักใคร่ ไม่น่าชอบใจ เป็นต้น

อารมณ์ภายใน ได้แก่ อารมณ์ คือ พระกรรมฐาน, พระกรรมฐานมี ๒ อย่าง คือ อารมณ์สมถกรรมฐาน อารมณ์วิปัสสนากรรมฐาน

๓. โจรสัมปชัญญะ แปลว่า กำหนดโจร โจร มี ๒ อย่าง ดังต่อไปนี้

- ๓.๑ กัมมภูฐานโจร โจรคือ พระกรรมฐาน
- ๓.๒ ภิกขุจารโจร โจรคือ ที่เกี่ยวภิกขุจาร

โจรสัมปชัญญะ แบ่งออกเป็น ๔ ดังต่อไปนี้

๑) อิเฎกโจ ภิกขุ หรติ น ปจฺจหฺรติ ภิกขุบางรูป ในพระศาสนานี้เวลาไปไหนๆ ก็ตามมีกรรมฐานไปด้วย แต่เวลากลับไม่มีพระกรรมฐานมาด้วย

๒) เอกโจ ปจฺจหฺรติ น หรติ ภิกขุบางรูป เวลากลับมีพระกรรมฐานมาด้วย แต่ไม่มีเวลาไปไม่มี

๓) เอกโจ ปน เนว หรติ ปจฺจหฺรติ ภิกขุบางรูป เวลาไปก็ไม่มีพระกรรมฐานเวลา กลับก็ไม่มีพระกรรมฐาน

๔) เอกโจ หรติ ปจฺจหฺรติ จ ภิกขุบางรูป เวลาไปก็ไม่มีพระกรรมฐาน เวลากลับก็มีพระกรรมฐาน

๔. อสัมโมหสัมปชัญญะ หมายความว่า มีความรู้อยู่ทุกขณะไม่หลง ว่าโดยปรมัตถ์ มีความรู้อยู่ทุกขณะไม่หลง หมายความว่า การเหลียวแลขวาหรือเหลียวไปตามทิศทั้ง ๔ ทิศทั้ง ๘ ก็มี

แต่รูปนามเท่านั้น เกิดขึ้นเพียงครั้งเดียวก็แตกดับไปเป็นธรรมดาไป การรู้อย่างนี้ เข้าใจอย่างนี้ เป็นอัสัมมโหสัมปชัญญะ เป็นต้น

สรุปความว่า ประเภทของสัมปชัญญะ มี ๔ ประการดังนี้ ๑. สาทถสัมปชัญญะ ความรู้ชัดว่าเป็นประโยชน์และมีใช้ประโยชน์ ๒. สัปปายสัมปชัญญะ ความรู้ชัดกำหนดรู้อารมณ์เป็นที่สบายและไม่สบาย ๓. โคจรสัมปชัญญะ ความรู้ชัดว่าเป็นโคจร และ ๔. อัสัมมโหสสัมปชัญญะ ความรู้ชัดโดยไม่หลงลืม

กิจหน้าที่และความสำคัญของสัมปชัญญะ

รู้ปัจจุบัน เช่น ขณะตาเห็น หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกเย็น ร้อนอ่อน แข็ง มีสติกำหนด รู้เฉพาะปรมัตถ์ธรรมคือรูปกับนามเท่านั้น ไม่ให้เลยไปถึงบัญญัติเพราะกิเลสอาศัยบัญญัติเกิด กิเลสอาศัยอารมณ์อดีต ไม่อาศัยอารมณ์ปัจจุบันเกิด ปัจจุบันแปลว่า เกิดขึ้นเฉพาะหน้า คือ ปรากฏในขณะนั้น ผู้ปฏิบัติต้องสติรู้ทันในขณะนั้นเช่นกัน เช่น เวลาเห็นผ้าก็ให้รู้อยู่แค่เห็น ไม่ให้เลยไปถึงผ้า เพราะผ้าเป็นบัญญัติ ให้สติกับจิตรู้อยู่หยุดอยู่แค่ปรมัตถ์เท่านั้น เวลาได้ยิน ได้กลิ่น เป็นต้น ก็พึงเข้าใจโดยทำนองเดียวกันนี้

รู้รูปนาม เช่น ขณะตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง ชันธ ๕ เกิดแล้ว ชันธ ๕ นั้นเป็นรูปกับนาม ตัวอย่างเวลาเห็นนาฬิกา นาฬิกาเป็นรูปตาเป็นรูปเห็นนาฬิกางาม ๆ แล้วใจสบาย ความสบายเป็นเวทนา จำนานาฬิกาได้ว่างามเป็นสัญญา แต่งใจให้เห็นว่างามเป็นสังขาร เห็นนาฬิกา ผู้เห็นเป็นวิญญาน คือ จักขุวิญญานจิต เป็นดวงหนึ่งที่เกิดทางจักขุทวาร ตาเห็นรูปครึ่งหนึ่งครบชันธ ๕ พอติ ย่อชันธ ๕ ลงเป็น ๒ คือ รูปคงเป็นรูปตามเดิม เวทนา สัญญา สังขาร วิญญานทั้ง ๔ ชันธนี้ย่อลงเป็นหนึ่งเรียกว่านาม เมื่อย่อลงในแนวปฏิบัติ จึงเหลือเพียงรูปกับนามเท่านั้น

รู้พระไตรลักษณ์ คือ รู้ลักษณะทั้ง ๓ ของรูปนาม ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา การรู้พระไตรลักษณ์แบ่งเป็น ๓ ขั้นตอน คือ ๑. รู้พระไตรลักษณ์ขั้นปริยัติ คือจารึกต่างๆ ๒. รู้พระไตรลักษณ์ขั้นปฏิบัติ แต่อยู่ในเกณฑ์จินตตามยปัญญา คือ ญาณที่ ๑-๒-๓ และ ๓. รู้พระไตรลักษณ์ขั้นภาวนามยปัญญา ได้แก่ เห็นความเกิดดับของรูปนามชัดเจนแจ่มแจ้ง ปราศจากการจำตามตำรา ปราศจากการนึกคิดค้นเดาใดๆ ทั้งสิ้น เกิดขึ้นในขณะปัจจุบันเท่านั้น

สรุปความว่า กิจหน้าที่ ของสัมปชัญญะ รู้ปัจจุบัน รู้รูปนาม รู้พระไตรลักษณ์ สัมปชัญญะ รู้ปัจจุบัน คือ เพื่อทำลายอภิชชา (ความยินดี) และโทมนัส (ความไม่ยินดี) และความเป็นปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาปัญญา เป็นกิจหน้าที่ของสัมปชัญญะ สัมปชัญญะ รู้รูปนาม คือ รู้รูปนามหายความสงสัย

ความข้องใจรูปนามรู้พระไตรลักษณ์ คือ การพิจารณารูปนามเห็นเป็นของไม่เที่ยง, เป็นทุกข์ คือ ทนอยู่ไม่ได้, เป็นอนัตตา คือ บังคับบัญชาไม่ได้^{๙๓} คือ กิจหน้าที่และความสำคัญของสัมปชัญญะ

สัมปชัญญะที่มาในพระสูตรและอรรถกถา

๑) สัมปชัญญะที่มาในพระสูตร

สัมปชัญญะที่มาในพระสูตร พบในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค สติปัฏฐานสังยุต สติปัฏฐานสังยุต เป็นพระสูตรที่ว่าด้วยการประมวลเรื่องสติปัฏฐานสังยุตนี้มาในรูปแบบการบรรยาย สติปัฏฐาน ๔ ดังต่อไปนี้

(๑) อัมพปาลีวรรคสูตร ว่าด้วยพระธรรมเทศนาที่อัมพปาลีวัน พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ ณ อัมพปาลีวัน เขตกรุงเวสาลี ได้ตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความหมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงโสกะและปริเทวะเพื่อบรรลุทุกขและโหมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง คือ สติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นกายในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติ จึงกำจัดอภิชชาและโหมนัสในโลกได้^{๙๓}

(๒) สติสูตร ว่าด้วยผู้มีสติสัมปชัญญะ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า ภิกษุพึงมีสัมปชัญญะอยู่เถิด นี่เป็นคำพร่ำสอนของเราสำหรับเธอทั้งหลาย ภิกษุผู้มีสติ ได้แก่ภิกษุผู้พิจารณาเห็นกายในกาย พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย พิจารณาเห็นจิตในจิต และพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ จึงกำจัดอภิชชาและโหมนัสในโลกได้ ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะ ได้แก่ ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองบาตรและจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง

ในพระสูตรนี้ทรงแยกให้เห็นถึงกิจหน้าที่การงานระหว่างสติกับสัมปชัญญะอย่างชัดเจน ภิกษุผู้มีสติ ได้แก่ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกาย พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย พิจารณาเห็นจิตในจิต และพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ จึงกำจัดอภิชชาและโหมนัสในโลกได้ แต่สตินั้นก็ยังมีสัมปชัญญะเข้าไปกำกับด้วย และภิกษุผู้มีสัมปชัญญะ ได้แก่ ภิกษุผู้ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับและการดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองบาตรและจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ การเดิน การยืน การนอน การดื่ม การพูด การนิ่ง การปฏิบัติเช่นนี้เป็นไปตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ย่อมได้เห็นผลตามสมควรแก่ผู้ปฏิบัติต้องมีการปรบอินทรีย์ ๕ เพื่อความสมดุลของอินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เมื่ออินทรีย์สมดุลจึงเป็นสภาพเหมาะต่อการเห็นธรรม โดยกำหนดรูปนาม ชันธ ๕ आयตนะ ๑๒ เป็น

^{๙๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓/๒๑๐.

ต้น กำหนดรู้ไปตามลำดับตามลำดับหลักและวิธีการในสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรมก็จะทำให้ให้การปฏิบัติเกิดผลตามวิปัสสนาญาณ

(๓) ภิกขุสูตร ว่าด้วยการภิกษุพระผู้มีภาคเจ้าได้แสดงธรรมแก่ภิกษุรูปหนึ่ง ภิกษุ เธอจงทำเบื้องต้นในกุศลธรรมทั้งหลายให้หมดจดก่อน คือ เมื่อเธอมีศีลบริสุทธิ์และมีความเห็นตรงก็อาศัยศีล ดำรงอยู่ในศีลแล้ว เจริญสติปัฏฐาน ๔ โดยวิธี ๓ ข้อ^{๔๔}

๑. เธอจงพิจารณาเห็นการกายในกาย พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย พิจารณาเห็นจิตในจิต และพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในอยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒. เธอพิจารณากายเห็นกาย พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย พิจารณาเห็นจิตในจิต และพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายนอกอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๓. เธอพิจารณากายเห็นกาย พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย พิจารณาเห็นจิตในจิต และพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

(๔) สาลสูตร^{๔๕} ว่าด้วยพระธรรมเทศนาที่หมู่บ้านพราหมณ์ขึ้นศาลา พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ ณ หมู่บ้านพราหมณ์ชื่อศาลา แคว้นโกศล ได้ตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า ภิกษุเหล่าใดยังเป็นผู้ใหม่ บวชได้ยังไม่นาน เพิ่งมาสู่ธรรมวินัยนี้ เธอทั้งหลายพึงชักชวน ภิกษุเหล่านั้นให้ตั้งมั่นให้ดำรงอยู่ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเห็นเพียร มีสัมปชัญญะ มีธรรมเป็นหนึ่งผุดขึ้น มีจิตผ่องใส ตั้งมั่นมีอารมณ์เดียวกันเพื่อยุติตาย เวทนา จิต และธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริง

พระองค์ทรงมุ่งเน้นเทศนาธรรมแก่ภิกษุยังเป็นผู้ใหม่ดำรงในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ พิจารณาเห็นธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร สัมปชัญญะ มีธรรมเป็นหนึ่งผุดขึ้น มีจิตผ่องใส ตั้งมั่นมีอารมณ์เดียวเพื่อยุติตาย เวทนา จิต และธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริงในธรรมจากพระสูตรนี้ไม่มีคำว่า “มีสติ” อยู่ในพระสูตรแสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติของผู้ใหม่นั้นพระองค์ทรงเน้นที่ศีล คือ ความเพียร และสัมปชัญญะ เป็นสำคัญ

(๕) ปฐมเคลัญสูตร พระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ ภูฏาคร วัดป่ามหาวัน ได้ตรัสสอนเรื่องสติสัมปชัญญะแก่พระภิกษุ ความว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดูการเหยียดดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร การฉันการ

^{๔๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๙/๒๑๒.

^{๔๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๐/๒๑๔.

ดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ภาณูผู้มีสัมปชัญญะเป็นอย่างนี้แล”^{๙๖}

สรุปความว่า สัมปชัญญะมีความสำคัญมากต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติปัฏฐาน ๔ เป็นธรรมที่ร่วมกันกับความเพียร (วิริยะเจตสิก) และสติ (สติเจตสิก) ที่เรียกว่า อาตปปี (ความเพียรในสัมปชัญญะ ๔) สัมปชาโน (ปัญญาในสัมปชัญญะ ๔) สติมา (สติที่ระลึกรู้สภาวะรูปนามในสติปัฏฐาน ๔) และธรรมทั้งปวง ๓ ต้องเกิดร่วมกันเสมอจะขาดธรรมใดตัวหนึ่ง สติปัฏฐานย่อมเกิดขึ้นไม่ได้เพราะความเพียรอย่างเดียว สติอย่างเดียวหรือปัญญาอย่างเดียวไม่สามารถทำลายอภิชฌาและโทมนัส หรือให้เกิดวิปัสสนาปัญญาได้ เพราะไม่มีอารมณ์ปัจจุบัน และอารมณ์ปัจจุบันเป็นปัจจัยแก่การทำให้เกิดวิปัสสนาภาวนา สัมปชัญญะที่มาในพระสูตรต้นตปิฎก เมื่อสรุปย่อลงแล้วเป็นสัมปชัญญะชั้นสมาธิ

๒) สัมปชัญญะที่มาในอรรถกถา

สัมปชัญญะที่มาในอรรถกถา พระสูตรต้นตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก ปปัญจสูทนี ภาค ๑ โดยมีเนื้อหากล่าวถึงสัมปชัญญะ ในคำว่า ทำความรู้สึกรู้ตัว (สมปชานานการี โหติ) ความว่า เป็นผู้ประกอบกิจทุกอย่างด้วยสัมปชัญญะเป็นปกติ มี ๔ ประการ^{๙๗}

- (๑) สาตถกสัมปชัญญะ (ความรู้ชัดว่ามีประโยชน์)
- (๒) สปปายสัมปชัญญะ (ความรู้ชัดว่าเป็นที่สปปายะ)
- (๓) โคจรสัมปชัญญะ (ความรู้ชัดว่าเป็นโคจร)
- (๔) อสัสมโหสัมปชัญญะ (ความรู้ชัดโดยไม่หลง)

ส่วนในอรรถกถาพระสูตรต้นตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวัคคมหาวารวรรคกัณณนา ฉบับมหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้กล่าวถึงสัมปชัญญะใน สังยุตตนิกายสฬายตนวัคคมหาวารวรรคกัณณนา ภาค ๓ สติปัฏฐานสังยุต อัมมปาสิวรรค^{๙๘} หมายความว่าด้วยพระธรรมเทศนาที่อัมมปาสิวัน โดยมีเนื้อหากล่าวถึง ความเพียร (อาตปปี) เป็นของวิริยะ (ความเพียร) ความเพียรภิกษุณันั้นมียู่ เพราะเหตุนี้ ภิกษุณันั้นชื่อว่าผู้มีความเพียร คำว่า สัมปชัญญะ (สมปชาโน) ได้แก่ ประกอบด้วยญาณ กล่าวคือ สัมปชัญญะ คำว่า มีสติ (สติมา) ได้แก่ ประกอบด้วยสติที่ใช้กำหนดกาย ก็เพราะเหตุที่พระโยคาวจรนี้ครั้งใช้สติกำหนดอารมณ์แล้ว ถึงพิจารณาเห็นด้วยปัญญา ก็ชื่อว่า อนุปัสสนาย่อมไม่มีแก่ผู้โดยย่อไม่มีแก่ผู้ปราศจากสติการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ว่า องค์ประกอบหรือหัวใจ สติปัฏฐานนั้น คือ อาตปปี สมปชาโน สติมา. อาตปปี ซึ่งมีหน้าที่ คือ อาตปปี (วิริยะ)

^{๙๖} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๕๕/๒๗๗.

^{๙๗} ม.ม.อ. (ไทย) ๓๕/๗/๓๘๔.

^{๙๘} ม.ม.อ. (ไทย) ๑๙/๓๖๗/๓๓๐.

ทำหน้าที่เพียรพยายามตั้งใจเอาใจใส่ มีโยนิโสมนสิการตามกำหนดสภาวะการณ์ต่างๆ สติมา (สติ) มีหน้าที่กำหนดไม่ให้คลาดเคลื่อนจากปัจจุบันอารมณ์ ไม่เพ้อเรอหลงลืม และมีสมาธิเป็นองค์ประกอบร่วมกับ สมาปชาโน (สัมปชัญญะ) ทำหน้าที่กำหนดรู้การเกิดดับของนามสังขาร มีความรู้ความเข้าใจสภาวะการณ์นั้นตามความเป็นจริง เห็นอนิจจัง อนัตตา สรุปรวมเป็นองค์ประกอบ ๔ ประการ วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ทำหน้าที่กำหนดปัจจุบันอารมณ์ การกำหนดแต่ละครั้งเป็นกัตกร่อนบั่นทอนกิเลสที่เกาะกุมจิตที่ละนิดทีละน้อย เรียกว่า “กร่อนทีละนิดทีละหน่อย” กิเลสจะค่อยๆ บางเบาจนไปในที่สุด องค์ประกอบทั้ง ๔ นี้เกิดขึ้นพร้อมกันและดับไปพร้อมกัน

โดยสรุปแล้ว สติและสัมปชัญญะถือว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญของภาวะตื่นรู้ เพราะสติเป็นเครื่องตื่นอยู่เสมอ^{๙๙} และสัมปชัญญะเป็นเครื่องรู้ตัว ธรรมทั้ง ๒ นี้จึงเป็นธรรมที่เกื้อกูลกัน กล่าวคือ เพราะตื่นจึงรู้ และเพราะรู้ดีแล้วจึงถือว่าเป็นผู้ตื่น

๒.๔ ลักษณะของบุคคลผู้มีจิตที่เข้าถึงภาวะตื่นรู้

ภาวะตื่นรู้นั้นมีประโยชน์ต่อบุคคลทั้งในด้านการพัฒนากาย จิต และสังคม บุคคลที่พัฒนาจิตอย่างเต็มที่แล้วย่อมส่งผลดีต่อกาย และกายทั้งสุจริตนั้นย่อมส่งผลดีต่อสังคมโดยรวม ภาวะตื่นรู้จึงเป็นการพัฒนาแบบองค์รวมของบุคคล บุคคลที่ได้รับการพัฒนาทางจิตหรือภาวะตื่นรู้ จะมีลักษณะดังต่อไปนี้

๑. ส่งเสริมสุขภาพทางกายเนื่องจากกระบวนการฝึกให้เกิดภาวะตื่นรู้ คือการฝึกเจริญสติ เป็นการฝึกที่ควบคู่กันไประหว่างร่างกายกับจิตใจ คือการฝึกนั่งสมาธิ การเดินสมาธิ การผ่อนพักตระหนักรู้ (นอนสมาธิ) และการทำงานในกิจวัตรประจำวัน จะทำให้ร่างกายและจิตใจของผู้ฝึกปฏิบัติได้เกิดความสมดุล มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ ผิวพรรณผ่องใส กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน สง่างาม^{๑๐๐} สมองโปร่ง โล่ง เบาสบาย มีภูมิคุ้มกันโรค ทำให้ไม่เจ็บป่วยง่าย ๆ และไม่เจ็บป่วยบ่อยภาวะตื่นรู้ยังช่วยให้เข้าใจและรู้ทันการดำรงชีพที่เหมาะสม ไม่ฟุ้งเพื่อเห่อเหิมตามกระแสนิยม เป็นการสอนให้เลือกบริโภคอาหารอย่างมีสติ ช่วยให้ใส่ใจกับการเลือกดื่มหรือบริโภคสิ่งต่างๆ มากขึ้น ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาพทางด้านร่างกาย

๒. ช่วยให้บรรเทาหรือแก้ไขโรคได้เนื่องจากการฝึกเจริญสติเพื่อการตื่นรู้ นั้น หากฝึกอย่างต่อเนื่องจนเกิดสมาธิ ย่อมทำให้เกิดความสงบ ระวัง ผ่อนคลายทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะผู้ที่ฝึกปฏิบัติมาดีแล้วในระดับหนึ่ง เมื่อกายป่วยก็ไม่สบายอยู่แค่เพียงกายเท่านั้น แต่จิตใจจะไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้นกลับใส่ใจที่สบายที่มีกำลังจิตเข้มแข็งนั้นหันกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย อาจทำให้โรคหายง่ายและเร็วไว

^{๙๙} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๘๐/๘๕.

^{๑๐๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ, หน้า ๘๓๓-๘๓๕.

๓. ช่วยให้สํารวมทางกายได้มากขึ้นเพราะผู้ที่ตื่นรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาจะมีบุคลิกภาพที่สง่างาม เรียบร้อย มีความอ่อนน้อมถ่อมตน การแสดงออกทางกายมีส่วนเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกันอย่างมากกับทางจิตใจ กล่าวคือ ผู้ที่ได้ฝึกเจริญสติ จะทำให้มีสติ มีสมาธิมากขึ้น สามารถระลึกรู้เท่าทันอารมณ์ตนเองได้มากขึ้น ทำให้จิตใจเกิดความสงบ เยือกเย็น อ่อนโยน มีคุณธรรมความดีงามเบื้องต้นเกิดขึ้นและมีความเข้าใจในตนเองและคนอื่นมากขึ้น ส่งผลให้มีพฤติกรรมทางกายที่พึงประสงค์มากขึ้น เช่น ไม่มีการกระทำที่รุนแรง รู้จักยับยั้งชั่งใจ เกิดปัญหาทำความเข้าใจว่าสิ่งไหนควร สิ่งไหนไม่ควร ย่อมเกื้อกูลให้ดำรงตนอยู่ในศีลเป็นปกติ ดังพุทธพจน์ว่า “ปัญญาย่อมมีศีลชำระให้บริสุทธิ์ ศีลก็ต้องมีปัญญาช่วยชำระให้บริสุทธิ์ ปัญญาย่อมมีแก่ผู้มีศีล ศีลย่อมมีแก่ผู้มีปัญญา”^{๑๐๑} “เมื่อใดศีลบริสุทธิ์ มีความเห็นตรง ดำรงอยู่ในศีลแล้ว พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ”^{๑๐๒} การเจริญสติจึงเป็นการช่วยให้การแสดงออกเป็นไปอย่างถูกต้องดีงามนุ่มนวล มีความสุขุมรอบคอบในการแสดงออกทางกายมากขึ้น

๔. ช่วยให้สํารวมทางวาจาได้ดีมากขึ้นเพราะการฝึกสติจะช่วยให้อารมณ์ของตนเอง ทำให้รู้จักยับยั้งชั่งใจได้ ไม่ให้หลุดออกมาเป็นคำพูดเสียดแทงความรู้สึกของคนอื่น

๕. ช่วยให้ตระหนักถึงการบริโภคอาหารและสื่อต่างๆ ได้มากขึ้นการตื่นรู้จะส่งผลให้ผู้ฝึกปฏิบัติฉลาดและรู้ทันกระแสบริโภคนิยม ทำให้ตระหนักถึงการดำรงชีวิตได้มากขึ้น ตระหนักถึงการบริโภคมากขึ้น เช่น การรับประทานอาหาร จะพิจารณาถึงคุณค่าของอาหารมากขึ้นว่า อาหารนี้เป็นพิษไหม รับประทานเพื่ออะไร เพื่อความสำคัญจำเป็นในการดำรงอยู่ที่ถูกสุขลักษณะหรือเพื่อตามใจกิเลส ตามใจความอยากที่มักจะนำพิษภัยมาสู่ตัวเราเองได้ การตระหนักเช่นนี้ช่วยให้พยายามลดละอาหารที่เป็นพิษได้มากขึ้นด้วย

๖. ช่วยให้ลด ละ เลิก เครื่องดื่มของมึนเมาได้ เพราะเมื่อตื่นรู้แล้ว มีสติอย่างต่อเนื่อง ย่อมเกื้อกูลให้สติของผู้ฝึกปฏิบัตินั้นมีพลังมากพอและทำให้ตระหนักได้อย่างแท้จริง เห็นโทษของเครื่องดื่มมึนเมา จนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในที่สุด

๗. ทำให้มีความสุข ปิติผ่องคลาย จิตใจแจ่มใสและเบิกบานได้มากขึ้นมีความสุขมากขึ้นง่ายขึ้น และมีความสุขตลอด ภาวะตื่นรู้จะทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติเรียนรู้ที่จะหยุด เพื่อสัมผัสกับความสุขที่แท้จริง ด้วยตามลมหายใจอยู่กับปัจจุบันอยู่เนืองๆ เพราะความสุขที่แท้จริงหรือแม้แต่ภาวะนิพพานก็สามารถสัมผัสได้เข้าถึงได้ในปัจจุบันขณะ การตื่นรู้จะทำให้เกิดปัญญารู้เท่าทันกระแส ดังพุทธพจน์ว่า “สติเป็นเครื่องกั้นกระแส”^{๑๐๓} คือเป็นเครื่องกั้นนิรวณหรือกิเลสตัณหาทั้งหลาย ไม่ให้มาครอบงำจิตใจได้ จึงทำให้เกิดโพธิจิตคือจิตที่ตื่น จิตที่รู้ และจิตที่เบิกบาน

^{๑๐๑}ที.สี. (ไทย) ๙/๓๑๙/๑๒๒.

^{๑๐๒}ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๘๑/๒๓๖.

^{๑๐๓}ช.สุ. (ไทย) ๒๕/๑๐๔๒/๗๔๖.

๘. ทำให้มีจิตใจสงบเยือกเย็น สุขุมได้มากขึ้น มีอารมณ์ความโกรธ ความกลัวลดน้อยลง เพราะการฝึกปฏิบัติจนเกิดความรู้แจ้งเห็นจริง เข้าใจด้วยประสบการณ์ตรงของตนเอง เมื่อจิตตื่นรู้ได้มากขึ้นย่อมไม่หลงเข้าไปในอวิชชาหรืออกุศลจิต หรือเมื่อมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมมากขึ้นย่อมสามารถทำให้ระลึกได้อย่างเท่าทันในอารมณ์ต่างๆ ที่ผุดโผล่ขึ้นมา ส่งผลให้อกุศลทั้งหลายที่เกิดขึ้นนั้นเสื่อมไป และส่งเสริมให้กุศลธรรมทั้งหลายได้เจริญงอกงามมากยิ่งขึ้น

๙. มีจิตที่เปิดกว้าง ยอมรับคนอื่นได้มากขึ้น มีความรัก ความเมตตา กรุณาต่อตนเองและคนอื่นได้มากขึ้น ความรักความเมตตาจะทำให้มองทุกสิ่งอย่างไม่แบ่งแยก หากแต่มีความเป็นดั่งกัน และกัน เป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน เสมือนว่าโลกทั้งผองเราล้วนเป็นพี่น้องกัน ทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติมีความเข้าใจคนอื่นมากขึ้น มีจิตที่เปิดกว้าง ไม่ด่วนตัดสินคนอื่น ยอมรับคนอื่นได้มากขึ้น และส่งผลให้มี ความรักความเมตตา รวมทั้งมีคุณธรรมอื่นๆ มากขึ้น

๑๐. ทำให้มองโลกในแง่ดีมากขึ้นมองคนอื่นด้วยสายตาแห่งความรักความเมตตา ไม่ตัดสิน วิพากษ์วิจารณ์คนอื่นในแง่ลบ ยอมรับคนอื่นได้มากขึ้น มีทัศนคติที่เป็นบวก (Positive Thinking) หรือมองโลกในแง่ดีมากขึ้น

๑๑. ทำให้สุขุม รอบคอบ มีสติ สมารถกับการทำงานมากขึ้นภาวะตื่นรู้จะทำให้ได้กลับมาอยู่กับปัจจุบันมากขึ้นและนานขึ้น ทำให้มีสมารถกับการทำงาน มีความละเอียดอ่อน รอบคอบมากขึ้น ทำให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความผิดพลาดน้อยหรือไม่ผิดพลาดเลย

๑๒. สามารถแปรเปลี่ยนบมหรือสังโยชน์บางอย่างในจิตได้สำนึกได้เนื่องจากการพัฒนา ด้านปัญญาที่ชัดเจนที่สุดเป็นประการแรก คือผู้ที่ฝึกเจริญสติมาเป็นเวลานานและต่อเนื่องส่วนมาก สามารถที่จะเฝ้าจับ ดูแล และแปรเปลี่ยนบมหรือสังโยชน์บางอย่างในจิตได้สำนึกของตนเองได้ ดังพุทธพจน์ว่า “การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ย่อมเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและ ปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อทำให้แจ้งพระนิพพาน”^{๑๐๔} การเจริญสติ ปิฏฐาน ๔ อย่างถูกต้องและต่อเนื่อง ย่อมทำให้เกิดภาวะตื่นรู้ มีปัญญารู้เท่าทันปัญหาที่เกิดขึ้นและ สามารถหาทางออกอย่างเหมาะสมได้

๑๓. สามารถรับฟังคนอื่นได้มากขึ้นการฝึกเจริญสติจะทำให้มีความสามารถที่จะรับฟังคน อื่นได้มากขึ้น ทำให้เกิดความเข้าใจ สามารถยอมรับคนอื่น และช่วยเหลือคนอื่นได้มากขึ้น และที่สำคัญก็คือช่วยป้องกันปัญหาความขัดแย้งไม่ให้เกิดขึ้น และช่วยให้ปัญหาความขัดแย้งที่เกิดขึ้นแล้วให้ คลี่คลายหรือหมดไปได้ด้วย

๑๔. สามารถเข้าใจตนเองและคนอื่นมากขึ้นภาวะตื่นรู้มีผลทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติสามารถลุ่มคิด และพิจารณาไตร่ตรองหรือมองสิ่งต่างๆ ได้อย่างลึกซึ้งมากขึ้น มีทัศนะที่ถูกต้องหรือเป็นสัมมาทิฐิทำ ให้ลดหรือหยุดการวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่นได้ ไม่ด่วนตัดสินคนอื่นเท่าที่ตาเห็นหรือเพียงเพราะการกระทำ

^{๑๐๔} ติ.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๔.

ภายนอก หากแต่จะพิจารณาด้วยเหตุด้วยผลที่ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้ผู้ฝึกปฏิบัติเกิดความเข้าใจในตนเองและคนอื่นมากขึ้น สามารถยอมรับคนอื่นในอย่างที่เขาเป็นได้และมีความเมตตากรุณาต่อคนอื่นได้อย่างแท้จริง ซึ่งความเข้าใจและการยอมรับคนอื่นได้อย่างแท้จริงนั้น ย่อมนำไปสู่การลงมือกระทำในทางที่เป็นบวกเสมอ

๑๕. ทำให้เข้าใจคำสอนในทางพระพุทธศาสนามากขึ้นภาวะตื่นรู้จะทำให้เข้าใจคำสอนในทางพระพุทธศาสนามากยิ่งขึ้น เพราะสามารถเข้าใจได้ง่าย มีแนวทางให้ฝึกปฏิบัติที่ชัดเจนและสามารถปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน และส่งผลให้มองเห็นความสำคัญของหลักพุทธธรรมกับการดำรงชีวิตมากขึ้นด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องของการฝึกทำกิจวัตรต่างๆ อย่างมีสติ

โดยสรุปแล้ว บุคคลที่มีภาวะตื่นรู้จะเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ใจและสติปัญญา กล่าวคือ มีร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง แจ่มใส กระปรี้กระเปร่า ไม่เศร้าซึม มีวาจาสุขุม นุ่มนวลน่าฟัง วาจาไม่ผิดพลาด ไม่ก้าวร้าว เป็นสัมมาวาจา มีวาจาสุภาสิต มีจิตใจที่ปลอดโปร่ง มองโลกในแง่ดี ไม่ซึมเศร้า หดหู่ มีจิตใจที่พร้อมต่อการทำงานอยู่ตลอดเวลา มีกำลังกาย กำลังใจเข้มแข็ง เหมาะต่อการงานและทุกสถานการณ์